સૌનાં
મદદગાર ફરેસ્તો

કર્તા

એરવદ [illegible]

પ્રગટ કરનાર:—
જેહાંગીર બી. કરાણીના ફરઝંદો,
૨૫૦-૨૫૨, પારસી બજાર, કોટ.

સ્ત્રીનો

મદદગાર ફિરેસ્તો.

કર્તા

બ. શો. જાં. બનાજી.

સુધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી

Woman is the mother, the maker of the nation.

BEHRAMJI M. MALBARI.

સ્ત્રી એક પ્રજાની માતા તેમજ કર્તા છે.

બેહરામજી એમ. મલબારી.

મુંબઈ:

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર, પ્રગટ કરનાર, વિગેરે. પારસી બજાર, કોટ.

Published by M. J. Karani,
Parsi Bazar, Fort, Bombay.

Printed by P. C. Appoo at
the New Art Printing Press,
Nos 204–225, Mapla's Compound
Bora Bazar, Fort, Bombay.

2.M 1–6–27.

દિબાચો.

પ્રિય બહેનો,

જ્યારે હું કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે મારા હાથમાં પુર્વ તથા પશ્ચિમ બણી મશહુર થયલા આપણા જગપ્રસિદ્ધ રહીશ મી૦ બહેરામજી મલબારીની ચોપડી આવી હતી, જેમાં હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ વિષે બહુ વાસ્તવિક બ્યાન કર્યું છે. એ ચોપડી વાંચ્યા પછી હિંદની સ્ત્રીઓની કેવી દિલગીરીભરેલી સ્થિતિ છે તેનો મને થોડો ખ્યાલ આવ્યો, અને અત્યાર પછી હિંદી સ્ત્રીઓની હાલત બારીકીથી મેં તપાસવા માંડી. થોડા વખતની વાત ઉપર 'Mrs. Fuller' 'મીસીસ ફુલર' ની 'Wrongs of Indian Womanhood' 'હિંદની સ્ત્રીઓનાં સંકટો' નામની ચોપડી મેં વાંચી અને તેમાં દર્શાવેલી બીનાએ ખરેખર મને બહુજ ચોંકાવ્યો હતો, અને સ્ત્રી વિષે અભ્યાસ કરવાને અને મારી હિંદી બહેનો તરફની મારી ફરજ અદા કરવાને ઉશકેર્યો હતો. હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ બારીકીથી તપાસતાં મને માલમ પડયું કે તેઓ ખરેખર અજ્ઞાનપણાંથી, મતલબી મરદોના જુલમથી, બીનવિચારી, જંગલી રાહરસમોથી પોતાનો પવિત્ર દરજ્જો ખોઇ બેઠી છે, અથવા તો તે દરજ્જો મરદોના આપમતલબીપણાંથી જબરદસ્તીથી છીનવી લેવામાં આવ્યો છે. જ્યારે આપણી હિંદવાની બહેનોને જનાનખાનાના જુલમથી પીડાતી, બુરખા પહેરતી, અનીતિમાં ફસતી, અગ્યાર વર્ષની કોમળ વયે સાઠ વરસના બુરડા સાથ લગ્ન કરતી નીહાલ્યે છીએ, જ્યારે તેઓને દરેક કામની અંદર પછાત રાખવામાં આવે છે અને સારાં જ્ઞાનથી જ્ઞાની થવાની મુસીબત પડે છે, જ્યારે તેઓને વહેમોની જાળમાં અજ્ઞાનથી તરફડિયાં મારતી જોઇએ છીએ, જ્યારે તેઓના સ્ત્રી તરીકેના સ્વાભાવીક હકો અને

છુટાપણાંપર ન છાજતા હુમલાઓ કરવામાં આવે છે, અને મરદની ગુલામગીરીની બેડીમાંથી મુકત કરવામાં આવતી નથી, અને જ્યારે આપણે જાણ્યે છીએ કે જે પણ દેશની સ્ત્રીની હાલત એવી માઠી હોય તે દેશની ઉન્નતી કદી પણ થાય નહિ. ત્યારે જો હિંદ સરજમીનપર જન્મ લીધેલા પુરૂષો પોતાની હિંદી બહેનોને આવી હાલતમાંથી મુકત કરવાને, અને હિંદ તરફની પવિત્ર ફરજ બજાવવાને બહાર ન પડે, તો ખરેખર હિંદમાંના સઘળા સદગુણો નાબુદ થયા છે એમ ધારવું! પણ એમ ધારવું વાસ્તવીક નથી. કારણ કે પંડિત નરો બહાર પડયા છે, અને તેઓને દરેક રીતની મદદ કરવાને આપણી ઐન ફરજ છે. એવાં અંતકરણના અવાજને તાબે થઈ હું, તમો હિંદી બહેનોને જોઇતું ગ્નાન આપી તમારો દરજ્જો શું છે, તમને આ સૃષ્ટિમાં શું કાર્ય કરવાને તે જગતમાં વ્યાપી રહેલા ઇશ્વરે પેદા કીધાં છે, તેનો થોડો ખ્યાલ આપવાને આ પુસ્તક તમોા સનમુખ રજુ કરૂં છું. મારી પ્રિય બહેનો, તમારામાંની એકને પણ હું ધારૂં છું તેવી રીતે આ પુસ્તકથી ફાયદો થશે અને એક ફિરેસ્તા મિસાલે તેણીની રાહબરી થશે, તો મારી ફરજ બજાવવામાં મેં જે ફરસુદનાં વખતનો અને આશાયશનો ભોગ આપ્યો છે તે પરીપુર્ણ નીવડેલો સમજીશ. આ ચોપડી વાર્તાઓની મિસાલે વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહિ, પણ તેમાંની કેટલીએક બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને શાંત મગજે અભ્યાસ કરવાથીજ એમાં સમાવેલી બાબદો ફાયદાકારક માલમ પડશે.

આ ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને જે ગ્નાન આપવાની પુરતી કોશેશ કીધી છે તે વાંચવા તથા તે ઉપર સારી રીતે ધ્યાન પુગાડવાની તમોને અરજ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ! તમો મરદોનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યણ થાઓ છો; તમારા વગર મરદનું ઘર વેરાન છે; તમારા પ્રકાશથીજ તે ઘરમાં રોશની થાય છે; તમારી ચાલાકી અને ઉદયોગથીજ તેમાં ખુશી અને સંતોષની વૃદ્ધિ થાય છે; તમારી સારી વર્તણુંકથીજ તેમાં ગમતની ઉત્પાન્ત થાય છે. ચાલાક, મેહેનતુ, ગ્નાની અને પ્યારથીભરેલી સ્ત્રી જે પુરૂષનાં કુટુંબમાં રાજ્ય કરતી હોય, તેવા પૂરૂષને બીજા દોસ્તોની મદદની

થોડીજ અગત્ય છે! તમારા ઉપર મરદોનાં સુખનો ખરેખરો આધાર છે, તે સુખ તમારી તરફથી સહેલી રીતે મેળવી શકાય તે વિષે સઘળા પુરૂષોએ પોતાની તરફથી બને તેટલીજ કોશેશ કરવી જોઇએ છે. તમારી ઉપર ઉછરતી ઓલાદના ભવિષ્યનો આધાર છે. અને તમારાથીજ આ ગરીબડા દેશની આબાદી છે, તે માટે તમોને બાળપણથીજ લખવા, વાંચવાની સારી કેળવણી અને જરૂર જોગું જ્ઞાન આપવું જોઇએ છે. એ મતલબથી આ નાનું પુસ્તક તમો સન્મુખ રજુ કરૂં છું, જે ધ્યાનથી વાંચ્યાથી તમારો આ જગતમાં દરજ્જો શું છે, તમારૂં કર્તવ્ય શું છે, તમારો સંસાર કેમ ચલાવવો, તમારા ભરથાર તથા બચ્ચાંઓ તરફ તમારી ફરજ પ્રમાણે કેમ ચાલવું, કેવી ગુન્હાભરેલી રસમોથી દુર રહેવું, તથા તમારાં બચ્ચાંની તરબિયત કેવી રીતે કરવી, તે સઘળું તમને માલૂમ પડશે.

આ પુસ્તકમાં બાબદો ટુંકમાં દર્શાવી છે: કારણ દરેક એવી મોટી છે કે દરેકને માટે એકેકું પુસ્તક રચાય. જો તમોને એ બાબદો વિષે વધુ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો એ બાબદો વિષેનાં ખાસ પુસ્તકો વાંચવાં; પણ આ પુસ્તકમાં જેટલું જણાવવામાં આવ્યું છે તેટલું એક સાધારણ સ્ત્રીને માટે પુરતું છે.

ટુંકમાં હું એટલું ઇચ્છું છું કે હિંદની શિખેલી અને કેળવાયલી સ્ત્રીઓ પોતાની ફરજ સમજે, પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને જ્ઞાન આપે અને તેઓના હક અને દરજ્જાને માટે પોતાની વ્યાજબી લડત વડે પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજ અદા કરે: વળી એવું પણ ચાહું છું કે એવો દિવસ ઉતાવળથી આવે કે જ્યારે આ દેશની સ્ત્રીઓ હમણાંના કરતાં ચહડતા દરજ્જાની થાય, વધારે દાનાઇ અને મરતબો ધરાવે, સઘળા વહેમો સદાના નાબુદ કરે, પોતાની ગુલામી બેડીમાંથી મુક્ત થાય, ફરવાહરવાની અને દરેક સારાં કામોમાં ભાગ લેવાની છુટ મેળવે, તથા સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચેનો આપમતલબી તફાવત સદાનો દુર થાય, અને આ પુસ્તક વાંચવા પછી એક સ્ત્રી નીચલા કવિના ઉમદા બોલોમાં બોલવાને શક્તિવાન થાય કે:—

"Then whether affluence and state
Shall be my destined lot.
Or' neath the humble cottage roof
I dwell, it matters not;
If I, by self-denying love,
Earth's weary ones can bless,
And deepen, as I pass along,
The stream of happiness."

અર્થ:—" જો હું સ્વ-ભોગી પ્યારથી આ દુનિયાના દુ:ખી જીવડાઓને આનંદ આપું, અને મારી જીંદગી દરમ્યાનમાં સુખના ઝરાને ઉંડાણુથી વહેતો કરૂં, તો પછી મારા નસીબમાં તવંગરી હોય યા એક ઝુંપડાંમાં રહેવું પડે તેની કાંઇ પણ મને પરવા નથી."

આ પુસ્તકમાં આવેલા વૈદક વિભાગને તપાસી જોઇતા સુધારા વધારા માટે ઘણી કીમતી સુચના અને સલ્લાહ આપણી નગરીના જાણીતા ડૉ૦ **ધનજીશાહ ન. બુચીયા** તરફથી મળી છે. આખ્ખા પુસ્તકમાં સમાએલી વૈદક વિષયને લગતી તમામ બાબદો એઓ સાહેબે ધ્યાનપુર્વક સુધારી છે તેને માટે એમનો ભારે આભાર થયો છે.

બ. શો. બનાજી.



સાંકળિયું.

ચામડી—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર—ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત—ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો—ચામડીનાં દરદો—કારણો—ઇલાજો : ખીલ—મસા—આંખની આંજની—સઇયદના ચાઠાં—ધાબાં : કારણો અને ઉપાયો.

ચામડીની કરચલી: કારણ—ઇલાજ—ચામડી ઝુલી પડવી : કારણ, ઇલાજ.

બાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ—માથાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા—ઈલાજો.

બાલની સંભાળ—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ—ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

દાંત—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ—દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.

દાંત કોહવાના કારણો, દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત—બનાવતી દાંત વિષે હકીકત.

ઘાટઘટમ—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત—સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ—શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી ?—જાડું શરીર થવાનાં કારણો—તેને પટલું કરવાના ઇલાજો—અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત—ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત—પતલી કમર બનાવવાની રીત.

હાથ સુંદર બનાવવાની રીત-નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત—હાથનો પોંચો અને કાડી શોભાયમાન બનાવવાની રીત.

પગની સંભાળ,—પગના દરદો અને ઇલાજો.

પગનો સોજો.

કદરૂપાં **નાક**ને સુધારવાની રીત.

„ **કાન**ને „ „ ... ... ૨૩૮—૨૮૩

પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી, ઉચા પ્રકારની તંદરોતી મેળવવાની રીત-સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી ?...તંદરોસ્તીનો આધાર : હવા. ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભયંકાર સ્વપનાઓ—પાણી : ખોરાક તરીકે,

ENGLISH VIEWS OF WOMAN.

Woman ! blest partner of our joys and woes !—SAND.
Blessing and blest wherever she goes.—COWPER.
Eager to hope, but not less firm to bear.—BYRON.
O ! born to smooth distress, and lighten care,—MRS. BARBAUHD.
Profound as reason, and as justice dear;—SAVAGE.
Yet suffering vice compels her—CRABBE.
Meekly to bear with wrong and cheer decay.—MRS. HEEMANS.
And wipe the mourner's bitter tear away–J. GRAHAM.
O woman ! woman ! thou art formed to bless;–J. BIRD.
For woman is all truth and steadfastness;—CHAUCER.
Holy, divine, good, amiable, or sweet —MILTON.
Each softest, truest virtue there should meet.–JOHNSON.
Women were made to give our eyes delight.–YOUNG.
So fond and true, so beautiful and bright—PATTERSON.
Ye watchful sprites that made e'en more than fair.—T. BROWN.
You are not free because you're more than fair.–PARNEUL.
Gay smiles to comfort; April showers to move;–ETHEREGE
The important business of your life is love:–LYTTLEON.
Here woman reigns; the mother, daughter, wife,—MONTGOMERY.
The loved and cherished idol of my life—PRENTICE.
There is something in their hearts which passes speech,—STORY.

There is a charm no vulgar mind can reach:-W. ALLISON
A rosebud set with a little wilful thorn;—TENNYSON.
Still shall your charms my fondest themes adorn.—
HILLHOUSE.
Sacred by birth and built by hands divine,—DRYDEN.
Pure and unspotted as th' ermine,—DAVENANT.
Her worth her warmth of heart let friendship say-SCOTT.
All my fortunes at thy foot I,ll lay.—SHAKESPEARE.

—J. MURDOCH.

સ્ત્રીને માટે અંગ્રેજ કવિઓનો અભિપ્રાય.

હે સ્ત્રી! તું મરદનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યણુ છે!—સૅન્ડ.

જ્યાં જ્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તું સુખી થઇ બીજાને પણ સુખી કરે છે.—કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ બાંધે છે, તોપણ સહનશકિતમાં તું અચળ છે—બાઇરન.

ખરે! તું આફતમાં દિલાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે:—મીસીસ બારબોલ્ડ.

(તું) બુદ્ધિ જેટલી ઉંડી, અને ન્યાય જેટલી વ્હાલી છે:—સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણીના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે;—કરેબ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આફતમાં આનંદી રહે છે,—મીસીસ હીમન્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ લુછી નાખે છે,—જે. ગ્રેહમ.

ઓ સ્ત્રી! ઓ સ્ત્રી! તું આશીશ સમાન પેદા થઇ છે,—જે. બર્ડ.

કારણ સ્ત્રી માત્ર સચ્ચાઈ, અને દ્રઢતા છે:—ચોસર.

(તું) પવિત્ર, દેવતાઈ, ભલી, મમતાવડી અને માયાળુ છે,—મીલતન.

દરેક કોમળ અને સાચા સદગુણો તારામાં મળી આવે છે.—જોનસન.

સ્ત્રીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે—યંગ.

(કે જેઓ) કેટલી નાજુક, નિખાલસ, કેટલી સુંદર અને ચકચકીત છે.—પેતરસન.

તમો નેગેહબાન ફિરેસ્તાઓ માણુસની રખેવાલી કરો છો.—ડી બ્રાઉન.

તમે પરતંત્રમાં પડયા છો, કારણ તમે અતિ મધુર છો.—એથરીજ.

(તમે) મધુર હાસ્યથી આશ્રાયશ આપો છો અને સજળ નેમોથી દયા ઉત્પન્ન કરો છો—પારનેલ.

તમારી જીંદગીનું મુખ્ય કામ પ્યારજ છે:—લીટલટન.

ત્યાં સ્ત્રીઓનું રાજ્ય છે: માતા, દીકરી યા મહેારદાર (તરીકે)—મોંટગોમેરી.

મારી જીંદગીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (સ્ત્રીજ) છે,—પ્રેનતીસ.

તેઓના અંતઃકરણમાં કાંઇ એવું છે કે જેનું વર્ણન થવું અશકય છે.—સ્તોરી.

(તારી) મોહીનીની ખુબી બીનકેળવાયલા માણુસને માલમ પડતી નથી:—ડબલ્યુ એલીસન.

પોતાની મરજીથી ઉગાડેલી નાની કાંટાવાડીની એક ગોલાબની કળી (તું) છે:—ટેનીસન.

મારા વ્હાલામાં વ્હાલા વિષયોને તારી મોહિનીઓ સદા શણગારશે—હીલ હાઉસ.

જન્મથીજ (તું) પવિત્ર અને મીનોઇ હાથે ઘડાયલી છે,—ડ્રાઇડન.

કમળના જેવી ડાઘ વિનાની અને શુદ્ધ છે;—દેવનંત.

તેણીની લાયકાત, તેણીના અંતઃકરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને બોલવા દો,—સ્કોટ.

(જે સાંભળીને) મારૂં સર્વસ્વ તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ.—શેક્ષપિયર.

જે. મરડોક.



સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરસ્તો.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રી.

સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ કેમ થઇ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શા કારણથી પેદા કીધી હશે અને તેણી કુદરતની બળીહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઈ પડશે, અને તેની કલ્પના શકિત થાકી સુસ્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી દોડાવી હોય તોપણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શકિતવાન ન થશે. સ્ત્રી આ જગતમાં માણુસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણુસ જાતની કેવી સ્થિતિ હતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજો શું છે, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે અને સદ્‌ગુણો કેવા હોવા જોઇયે અને શું ઉમેદો રાખવી જોઇયે તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે બાબતો ઉપર મનન કરવું.

પ્રિય બ્હેન પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે જે મનશકિત આપી છે તેનો ઉપયોગ કરી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારૂં કાર્ય શું છે? તને શા કારણથી પેદા કીધી છે? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામાં શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે? તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવાના છે? તારે જ્ઞાનથી માણુસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચશ્મોથી માણુસમાં પવિત્રતા અને ઇજ્જત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે? તારા મધુર હલકથી

માનવીનું દુ:ખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારાં ખોરેહથી હવસને મીનોઇ શકિતમાં કેમ ફેરવી નાખવો; તારા હાથોથી તારાં ઘરનો શણુગાર અને મોભો તથા મન હરણુ કરે એવી કારીગરી કેમ બનાવવી; તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બચ્ચાંને કેમ આપવું; તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તે ખોરાકથી તારૂં લોહી અને માંસ કેમ તેજી બનાવવું; તારાં પગળાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો; તારાં કોમળ શરીરથા કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીંદગીમાં ગ્નાન સંપાદન કરી માતા પિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારનાં ઘેરમાં શાંતિ, ઇજ્જત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી આ દુનિયાની અંદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે જાણુવું હોય તો, આ નીચલાં લખાણુની ઉપર ઉંડો ગોર કર, અને તારા વિચારો એમાં આમેજ કર!

સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પેહલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે વિષય હાથ ધર્યે. એ બાબત વિષે વિદ્વાનો જુદાં જુદાં મત ધરાવે છે, પણુ હ્યાં આપણે જાણીતાં મતો લઇશું. ધર્મના સાહિત્ય ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કીરતારે પહેલાં આદમ બાવાને પેદા કીધો અને દુનિયાની સર્વે ચીજોમાં શ્રેષ્ઠ મન શકિત આપી શ્રેષ્ઠ બનાવ્યો, પણુ કોઇ પણુ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકલો તે આદમ હતો, ત્યારે ખોદાએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સબબથી આદમ બાવાને ભર ઉંઘમાં નાખી તેની એક પાંસળી લીધી અને તેમાંથી સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાને સાથી આપ્યો. આદમ બાવા જ્યારે ઉઠયા ત્યારે બોલ્યા, "આ મારા હડકાનું હાડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે, અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું.' ખોદાએ આદમની પાંસળીમાંથીજ સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાના શરીરના બીજા ભાગમાંથી નહિ બનાવી તેનું કારણુ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

જ્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્ત્રી ને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) "હરમેફ્રોડાઇટ" હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડ પાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડયાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ ગયો-મરદ ગુજરવા પછી આદમીઓની પેદાએશ પેદા થઈ. નાપાક અહેરેમને ગયોમરદને માર્યો. ફરવરદીન મહિનો અને અહુરમઝદ રોજને દહાડે હાવન ગેહેમાં તે ગુજરયો ત્યારે તેનું (યાને ગયોમરદનું) તોખમ યાને વીરજ જમીન ઉપર પડયું હતું અને તેની ઉપર ખોરશેદની રોશની ચાલુ રાખી હતી. તે તોખમની ઉપર પહેલે હીસ્સે નેરીઓસંગ યજદે નીઘાહ અને પાસબાની રાખી હતી અને બીજે હીસ્સે અસફનદારમંદ અમશાસપંદે નીઘાહ રાખી હતી; શા વાસ્તે કે તે તોખમને દેવો ખરાબ નહિ કરે. જ્યારે તે તોખમને ૪૦) વરસ થયાં ત્યારે તે જમીન ઉપર એક ઝાડના રોપા મીસાલે ઉગી નીકળ્યું અને ૧૫) વરસ પછી તેમાં જીવ પેદા થયો અને ત્યાર પછી તેમાં શીગાફ પડી—તેમાં ૨) આદમી હતાં તે—બે આદમીઓના હાથના ખાંધા એકેક સાથે મળેલા હતા અને તે બેઉ એકજ મીસાલના હતા. તે બેઉનો ઝલકાટ અને રોશની બરાબર ચમકતી હતી અને નહિં માલમ પડતું કે કોણ મરદ અને કોણ ઓરત છે. પણ તેમાં એક મરદ અને એક ઓરત હતી—તેઓના નામો "**મશી**" અને "**મશીઆને**" હતાં. તે જોડાંને તમામ જેહાંનના માબાપ કરીને કહે છે; તેઓ ૫૦) વરસના થયા પછી એક રોજે શરોષ યજદે જાહેર બસારત દીધી અને તેઓને કહ્યું કે તમે જાગૃતી કરો—ત્યાર પછી નવ માસે એક જોડું પેદા પડયું અને તે પ્રમાણે તેઓને સાત જોડાં પેદા પડયાં. તેઓ બેઉ સો વરશે ગુજર્યાં. સાત જોડાંમાંથી એક જોડું જે પ્રથમ પેદા થયલું તેમાં મરદનું નામ "દશાક" અને ઓરતનું નામ "નેશાક" હતું. એ જોડાંને પેટે એક બીજું જોડું પેદા થયું તેમાં મરદનું નામ "ફરાવક" અને ઓર-

તનું નામ "ફ્રવાક" હતું. તે જોડાં મારફતે પંદર જોડાં પેદા થયાં. એ પ્રમાણે વસ્તીનો વધારો થવાની શરૂઆત થઇ.

થોડા વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમેરીકામાં હતાં, અને જ્યારે તેમાંના એકને ખહી રોગ લાગુ પડયો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી બીજાને પણ તે રોગ લાગુ ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાકટરે તેઓને વાઢકાપ કરી સહીસલામત છુટાં કીધા હતા.

જાણીતો ફિલસુફ ડારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટીકરણના કાયદાથી આપે છે કે માણસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઇ. એ દલીલોની વિરૂદ્ધમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કોઇ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો ભલે રાખવી.

એક હિંદુ દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઇ હતી:—'ત્વષ્ટ્રા' તે હિંદુ કથાના 'વલકન' દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચિજો તેણે માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી: એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહયો હતો નહિ. આથી કરી 'ત્વષ્ટ્રા' ઘણોજ ગુચવણમાં પડયો અને એકાગ્રહ સમાધિમાં પડયો. જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું:—

૧. ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ,
૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ,
૩. હવાની મરોડદાર વિંટળાણ,
૪. ઘાંસના તણખલાંનુ નાજુક હાલવું તથા 'વીલો' (willow) રોપાની નાજુકાઇ.
૫. ફુલનું મખમલી સુંવાળાપણું,
૬. પીછાનું હલકાપણું,
૭. હરણીનું મધુર નજર નાંખવું,
૮. નાચતાં કિરણાનું રળિયામણાં પણું
૯. વાદલાનાં આંસુ,
૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું,
૧૧. સસલાનું ભયભીતપણું,
૧૨. મોરની શેખી,
૧૩. હીરાની સખ્તાઇ,
૧૪. વાઘનું ઘાતકીપણું,
૧૫. આતશની ગરમી,
૧૬. બરફની ઠંડક,
૧૭. પોપટનો પટપટારો,
૧૮. કબુતરનું બોલવું,

તેણે એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી, અને **તેને માણુસને ભેટ કરી.**

આ બધી દલીલોમાં સર્વથી ફિલસુફીભરી દલીલ એક સ્ત્રી આપે છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs. Francis Swynie) નામની છે કે જેણે "The Eternal Motherhood." કરી લખાણુ કીધું છે, જે વાંચી કોઇબી સ્ત્રીનું હૈયું હરખાયા વગર રહેશે નહિ. પણ આ લખાણુ અતિઘણું ફિલસુફી ભરેલું છે તેથી સાધારણુ રીતે સમજ પડવું મુશ્કેલ છે. એ લખાણ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાંચવું જોઇયે. તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

નારીજાતિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.

પૂર્વ દુનિયાના શરૂકાળમાં જ્યારે પહેલ વેહેલુંજ મનુષ્ય જનમ્યું ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેસ્તાએ તેને, એક બાળકની કલ્પના શક્તિમાં આવે તેવો સુખી સંસાર દેખાડયો: બાળક તેને વળગી રહયું, કારણુ તે બાળક અને ફિરેસ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો. જ્યારે તે મોટું થતું ગયું, જોરમાં વધતું ગયું અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુકી એકાએકજ આગળ ચાલવા માંડયું, ત્યારે તે ફિરેસ્તાએ તેને કહયું કે, "હું તારૂં જીવન છું અને જ્યાં સુધી તું મરણુ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પાછો જોઈ શકીશ નહિ;" એમ કહી તે ત્યાંથી ચાલી ગઇ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણુ કે તે દુનિયામાં હતો; તે જુવાન થયો, અધેાર થયો અને ઘરડો થયો, તોપણુ જીવનની શોધ કરતાં તે તેને ફરી પાછી કયાંએ પણુ મળી નહિ.

જયારે ઘડપણુની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ ગુજરી સંભારવા માંડયું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, "હું જીવતો મુઆ જેવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારૂં?"

તેથી તે એકલો ધ્રુજતો ધ્રુજતો મોતને મળવા આવ્યો અને તેને ભેટા ભેટ થઇ ગયો, પણુ તેને માલમ પડયું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરે-

સ્તોજ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જુદો પડયો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે થઇ રહ્યો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઓળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કલ્પિત વિચાર છે અને જેનાં જ્ઞાનની નજર ઇશ્વરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે.

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો ભંડોળ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગામ હતો? "પુરાતન ઉમદા યકીનમાં ખુબસુરતીનું ખુરેહ અને પવિત્રતા ઝગજગી રહે છે. તે ખુબસુરતી અને પવિત્રતાનો સંબંધ એક **માતા અને પુત્રનો છે.** સ્વર્ગની સુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અજન્મેલા (મરદના સંબંધ વગરના) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયું છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ઇશ્વરેચ્છા, દેવતાઇ ડહાપણ અથવા વાચા રૂપે છુપાયલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઇ ત્યારે તે અગ્નીની જ્વાળા, તે વિશ્વનું અંધકાર મટાડનારી માતાના માત્ર **અવ્યકતમાં સંસાર થયો.**

ઇજીપસ્યન લોકોની બુરખાવાળી આઇસીસ દેવીના દેવળપર એવો લેખ હતો કે "જે સઘળું હૈયાતી ભોગવે છે તે હું છું. જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું."

પ્રથમ વાચા (Logos) પ્રગટ થઈ ત્યારે તે સ્ત્રી રૂપે હતી. દેવતાઓ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા અને ચીના લોકો "કવાઇન" એટલે દયાની દેવી અથવા વ્યકત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્વોની જનુની (માતા) છે.

હિબ્રુ મતમાં એમ કહ્યું છે કે—આરંભથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ ત્યારથીજ "હું ડહાપણ (Sephira) નાશ ન પામે તેવા તત્વમાંથી

પ્રગટ થયલી છઉં." ગુપ્ત અને સર્વોપરી "શેકીના" (Shekinah) નરજાતિ તત્વમાં પ્રગટ થઇ છે અને "જ્યુડાઇઝમ" ની બેઉ જાતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે.

નૉસ્ટિક લોકોમાં ત્રિમૂર્તિમાંના પવિત્રાંશી આત્માને સર્વની પેદા કરનાર નારી જાતિ તરીકે લેખ્યો છે.

મીનોઇ શકિતનાં બળથી ક્રાઇસ્ટે કહ્યું હતું કે "મારી માતા મીનોઈ આત્માએ મને પાલ્યો." આ પ્રમાણે આપણે જોઇએ છીએ કે માનવ જાતિએ પોતાનાં બચપણમાં કાંઇ પણ વિચારોથી દોરવાયા વગર સત્યતા શોધતાં **નારી જાતિ** સર્વ પેદાશમાં શ્રેષ્ટ સ્વીકારેલી છે. "પ્રાચીન કાળનું તત્વજ્ઞાન શકિત નારી જાતી તત્વનું હતું અને પેહેલા પુરૂષના સંબંધથી તે મહાન, સુંદર અને સત્ય ગણાતું હતું," એમ પ્રોફેસર બેજરગાર્ડ કહે છે. માનવીનાં બચપણથીજ પૂર્વ તરફનો ગુપ્તવાદ તેવોજ હતો, એ સ્વાભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમાં પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જનુની (માતા) ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનું બળ સંગ્રી, હાલની શોધ અને હાલનું ડહાપણથી જોરાવર બની, જગતનું પુરાણું અને સર્વોતમ સત્યને ટેકો આપી, રચયાતાને પગળે અનુસરે છે.

પુરાણા કાળની અથવા હાલના સમયની કોઈ પણ રચના—પછી તે રચના ધર્મ સંબંધી. ફિલસુફી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે—ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હંમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શકિત, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હંમેશા માલમ પડશે. આ મહાન શકિત અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શકિતનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શકિતને આપણે ખોટી રીતે નરજાતિ તરીકે માન્યે છિયે. કુદરતના અજબ અને ભેદભર્યા નિયમોનાં ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજ શકિત આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્કશાસ્ત્રથી ઉલટો દુઃખમાં ઐક્યતા

(one in duality) નો તફાવત દૂર કરવોજ જોઇયે છે. ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શકિતથી જાતિની ઐક્યતાનો ગુંચવણ ભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શકિત છે કે જેના પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શકિત છે કે જે હંમેશગીને હદવાળા વખ્તમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલેલ પાડી અપવૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જનુની (માતા) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નર જાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વ-વ્યાપક શકિત (નારી જાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઈ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થુળતાને સૂક્ષ્મમાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળયત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ-વાન બનાવે છે. જેટલા પ્રમાણમાં એ મહાન શકિતનો કાબુ ચોકસ ચીજ ઉપર ઓછો એટલા પ્રમાણમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળયત જાસ્તી. ત્યારે આપણને માલમ પડે છે કે કુળ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોહું યુદ્ધ મચાવવું છે અને તેનો છેડો બેમાંથી એક આવે છે— તે મીનોઇ પદાર્થમાંથી જડ પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં મૂળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી—જેવી કે કુદરત— તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે **નારી જાતિનું તત્વ શ્રેષ્ટ છે, નર જાતિ, તત્વ જુદો પડેલો છે અને સપુર્ણ થઇ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારી જાતિનાં તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે.**

ઉપર કહ્યા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનોઇ શક્તિનું પ્રકૃતિમાં પ્રગટ થવું છે. સૃષ્ટિના આત્માનું હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થમાંથી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાનું છે. કુદરતમાં દરેક ચિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે "પથ્થરને ઉપાડો તેમાં પણ હું મળીશ, લાકડાંને ફાડો તેમાં પણ હું છું. નવી ઘાટની, નવી રચનાની સરજતો સદાકાળ બદલાવતો, વ્યાપક તત્વ હું છું."

"નાની શરૂઆતમાંથી મોટી ચીજ થાય છે" જીંદગીની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમાં જાત જાતના ફેરફારો થાય છે, અને એ ફેરફારો થવાનું મુખ્ય કારણ એક ચોક્કસ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલું તો સિદ્ધ છે કે આ બે જીવન શકિતઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરતી છે અને એમ ન હોય તો સઘળું સારી સ્થિતિમાં રહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શકિતનું પરિણામ સુખ છે, ત્યારે નાશ કરવાની શકિતથી દુઃખ નિપજે છે. સુખ સ્વભાવેજ કાંઈ પણ બનાવે છે, મજબુત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનું કારણ બને છે. દુઃખ એની વિરૂધ્ધનું તત્વ છેઃ સઘળાનું નાશ કરનારૂં છે, કુદરતના બધારણનો સાર દુઃખ ઉપર સુખની જીતનો થશેઃ નાશ કરનાર દેવ **શિવ** પોતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારો પેદા કરનારી શકિત (anabolic element) **નારી જાતિ** છે એમ કહે છે, જ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શકિત તરીકે બહાળ રાખે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનહાર અને નાશકરક શકિતઓની હંમેશગીની લડતનું કારણ છે.

નારી જાતિ તત્વને સર્વજનની (મૂળમાતા)ની છોકરી શ્રેષ્ટ હતી અને ખુદ પેદાશ–શકિતથી નર જાતિ તત્વનું નાશ પામવું ચલાવતી હતી. નારી જાતિ નકામું થતું તેને ઉપયોગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયોગ કરતાં ઝાસ્તી થતો તેને પોતાનું બીજું સ્વરૂપ બનાવતી–પોતાના જેવુંજ પોતે પેદા કરવું–એજ રીતે ચાલુ રહી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢે

છે. પ્રગટીકરણની શરૂઆતમાં કાંઇ બીજાં તત્વની કુદરતને અગત્યતા જણાઈ કે જેથી કરી પેદા કરનારી શકિતનું પોષણ થાય.

જીવન શકિતની તવારીખના કોઈ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમાં આમેજ નહિ થતાં માત્ર પરમાણુથી છુટો પડ્યો અને પેદા કરનારી શકિતઓના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી **પ્રક્રિયાથી** એ અસંપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઇ પેદા કરનાર પ્રમાણુમાં ભેળાઇ ગયું અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશકય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણુથી સ્ત્રી જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શકિતની પેહેલી નિષ્ફળતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન–શકિત નારી જાતિથી છુટો પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે. નર જાતિ અવયયને કુદરતી પેદા કરનારી શકિત વગરનો, બેચેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાંઇ ચોકકસ કામ સોંપ્યા વગરનો છે; જ્યારે નારી જાતિના અવયયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે. તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રમાણે **નારી જાતિ** તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લોહચુમ્બીક શકિત નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શકિતમાં ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સૃષ્ટિનો મૂળ ભેદ દરેક તત્વનો એક હદવેર આનંદી સંપૂર્ણ થવાનો જાણ્યે, તો આપણને માલમ પડશે કે તે ધોરણ ઉપર આવવાને કુદરતમાં **નારી જાતિ** તત્વને બે રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાંઇ નકામુ અને નુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી; (૨) વિધવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામાં સમાવવી. એક ચીજની સંપૂર્ણતા તેની આજુ બાજુ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયલી છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સર્વથી નાના જીવ જંતુઓ પોહોંચ્યાં છે. પહેલા 'એમીબા'

(Amœba) ના જંતુ છે જે **જાતી** વગરના છે અને પોતામાં પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે આ નાના જંતુ હંમેશની જીંદગી ભોગવે છે અને જેમાં **નર જાતિ મુદ્દલ હોતી નથી.**

એથી વધારે અવયવ ધરાવનાર જંતુ (Aphides), એક જાતના કીડા, જેમાં જ્યારે ખોરાક બહુજ થઇ જાય છે ત્યારે તેમાંથી વર્ષોનાં વર્ષ સુધી **નારી જાતિ** ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોષણ કરવાની શકિત બગડી જાય છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અવયવ આજુબાજુ સાથે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્વ ઉત્પન્ન થતો નથી. જો આપણું અવલોકન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ બહુ ઉપયોગી, મહેનતુ અને સંસારી છે, તેઓની જીવનશકિતમાં આગળ ચલાવ્યે, તો આપણને અજાયબી લાગશે કે તેઓમાં તો **નારી જાતિજ** ઉપલી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવે છે, અને મધમાખીમાં તો નર જાનિ તત્વ (જે નાશ કરવાનો તત્વ છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમાં સમાયલો છે, જે "નર જાતિની માતા હોય છે પણ બાપ હોતો નથી."

કીડીઓ, જેઓ કરકસરથી સંસાર ચલાવે છે એટલે સર્વ પોત પોતાની સંપૂર્ણતા મેળવવાને બદલે, આખી કોમની મદદમાં લાભ સમજે છે, તેઓમાં પણ એજ હેવાલ જણાય છે. તેઓના દરમાં રાણી–માતાજ સર્વથી શ્રેટ હોય છે; કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શકતા ન હોય તેવી નારી જાતિ હોય છે, અને નર જાતિ તો ફકત નારી જાતિનાં સંબંધનેજ ખાતર ટુંક જીંદગી ભોગવી નારી જાતિના રાજમાંથી રદ બાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી ઝાડની કીડીઓ (Termites) પોતાના મહેલમાં ફકત એકજ ઉમરે પુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાળો ખલાસ થતાં મરણ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઊપરથી આપણને માલમ પડે છે કે નાના જીવ જંતુમાં જે આપણે **નારી જાતીની** શ્રેષ્ટાઈ વિષે કલ્પના કીધી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચવાની કોશેશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્વ અતિ મોટી સંખ્યામાં માલમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રીપૂર્વક રીતે ઉતરતી પંક્તિની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં લાંબી જીંદગી ગુજારવામાં અને પ્રબળતામાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શક્તિ જગપ્રસિધ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ શ્રેષ્ટ કામો માદાપરજ આધાર રાખે છેઃ નારી જાતિને માથે માળો બાધવાનું, ઈંડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને ઉત્સાહથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરૂં પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો **રાજા** તો ખરી રીતે **નારી જાતિજ છે**, કારણ કે ગરૂડ (eagle) ની માદા નર જાતિ કરતાં કદે મોટી, જોરે બળવાન અને સ્વભાવે વિક્રાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ છેલ્લું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માલમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વ રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી નહીં શકાય તેવાં સિધ્ધાંતો રજુ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી **વિનાશક** માલમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાર્યો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કર્તા તરીકે મગરૂર થઈ શકે. એક નામીચા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, "પોતાનાં મહાન કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શકિતથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઇ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળા જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપુર્વક રીતે સાબેત કરી આપે છે." મનુષ્ય જાતિનો કોઇ બિનઅભ્યાસી પણ કહી શકશે કે જોકે થોડો સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હકો ઉપર અણઘટતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આયંદે નારી જાતિનીજ ફ્-તેહ અને પ્રબળ બેશક માલમ પડશે. હું થોડો સમય કહું છું

કારણ કે, થેાડાં હઝાર વર્ષ થયાંજ નર જાતિ સરસાઇ ભેાગવે છે; પણ જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને ઉત્પત્તિના પુરાતન વખતનેા વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે આપણને અચુક રીતે માલમ પડે છે કે એ હઝારેા વર્ષ તેા તે વખત સાથ સરખાવતાં એક પળ મિસાલે છે. એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ કુદરતનેા કાનુન તેાડયેા છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને ભવિષ્યનેા જમાનેા એક અપશુકનભર્યા સ્વપના તરીકે પિછાણશે, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શેાકજનક ભૂલ તરીકે લેખાશે. હવે નારી જાતિનું સ્વરાજ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતા અને ઐકયતામાં જોડી નાખ્યાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે "**આદમ, પેહેલેા મનુષ્ય. એક સ્ત્રી હતેા.**" એ ભેદી વાકયમાં સચ્ચાઇ છે. સેંટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બેાલેામાં ટેકેા આપે છે: "**માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ટાઇ ઉત્પન્ન કરનાર છે.**"

"સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વિપરની ઉમદામાં ઉમદા ચીજ છે," એ વાકયપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પેાતાનાં બાળકને હલકી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનેા તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મેાટામાં મેાટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રફતે રફતે નાબુદ કરી, આયંદે તેને જે શ્રેષ્ટાઇની ટોંચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોંચે લાવવું. શરૂઆતમાં નર જાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણુ તરીકે છુટી પડેલી જીંદગી ગુજારી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પેાતાનુ પેાષણ કરે અને થેાડા વખતના આશક બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી ચઢતાં, અવયવ અખત્યાર કરી સેવટે સ્ત્રીનેા પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પેાતાની શારીરિક અને આત્મીક શકિતની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યેા તે માતાને ગેાલામડી બનાવી અને તુચ્છકારી નાખી છે.

જાતિ ભેદ જો તેના બહેાળા અર્થમાં સમજ્યે તેા કેવેા પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારેામાં એક સરખેા, જણાઈ આવે છે। સ્ત્રી જાતિ જેવા

ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે. તેણીની નેમો હંમેશગીની છે. બીજા ને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતીના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી તે ચીજને સંપુર્ણતામાં લાવવાની છે. નરજાતિ તત્વતો માત્ર પોતાની મુક્તિ પોતાનાંજ કલ્યાણ અર્થે હાલ અને વર્ષો સુધી કાર્ય કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લોકોમાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વ ઠેકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લોકોમાં એકજ બાયડી કરવાનો રીવાજ હતો, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિ-દાયક અને જ્ઞાનના વધારાનું હતું. લોકો ખેતી કરતાં અને ઢોર પાળતાં. 'ચાલે તેનું જોર' એવો તે સમયનો ખ્યાલ પણ ન હતો. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુન્નર ઉદ્યોગ, શાસ્ત્રો અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદો કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે "દુનિયામાં ત્યાર પછી દુર્ગુણો ઉત્પન્ન થયા. જે માણસો જાનવરોને મારવામાં લુચ્ચાઇ વાપરતા, તેઓએ પોતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્યાર અને ઓજારો શોધ્યાં. સ્ત્રીઓ એ વખ્તે ચુલા આગળ બેસી ઘરનું કામ કરતી, વાંસની ટોપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણ બનાવતી, કપડાં વનતી, જાનવરો પાળતી: ટુંકમાં દરેક શાંતિ પાંથરે તેવા હુન્નરો શોધતી." એલીક રેકલુસ (Elie Reclus) પ્રમાણે "મનુષ્યનો હાલનો દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે."

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસો એ સરસાઇ ભોગવે તે અગાઉ સર્વ માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભોગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવટની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જબરદસ્તીથી તેઓના હકોપર લુટફાટ ચલાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હતે તો વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જે ચડતે.

પુરાતન ઇરાનમાં જરથોસ્તી ધર્મમાં નેકી (સ્પેન્તમન્યુશ) અને બદી (અંગરેમૈન્યુસ)ની જે લડત જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકો આપે છે.

ઇતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનુ રાજ્ય રફ્તે રફ્તે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જુલમ અને લુટફાટ સરૂ થયાં.

એબીલોન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રોમની તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હકો છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે મરદોના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઇ. જમાના સુધી જ્યારે જુલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબળી પડતી ગઇ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો ઓછી થતી ગઇ, પેદા કરવાની શકિત ઓછી થઇ અને શરીરે નબળી પડી ગઇ; આ સઘળો જુલમ ચિરજથી ખમ્યો, પણ હવે પશ્ચિમ ભણીના લોકોમાં પોતાની ચંચળતા અને પેદા કરવાની શકિતથી તેઓને પોતાના તાબમાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ **"ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરૂષોમાં સ્ત્રીના ગુણો આવશે."**

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા ગુણોને ધીમે ધીમે સુધારે છે અને જીંદગીની ખરી નેમો આગળ લઇ જવાની કોશેશ કરે છે. આ પરથી આપણને જણશે કે ક્રાઇસ્ટે કેવી ફિલસુફી ભરેલી રીતે જાહેર કીધું છે કે, "જ્યાં સુધી માણસ પોતે નવો જન્મ લેશે નહિ (દુર્ગુણો કાઢી નાખશે નહીં) ત્યાં સુધી ખુદાનું રાજ્ય જોઇ શકશે નહિ." આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવવાને મરદના જાતિગુણોમાં તદન ફેરફાર થવો જોઇયે, સઘળા હલકા પ્રકારના ગુણો નિકળી જવા જોઇયે

જ્યાં સુધારો ઘણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઇશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદગુણો અખત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણુસ જાત ઉદ્યોગની ટોંચે ચઢશે, કે જે કીડી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી

આપે છે, ત્યારે ઉપલા સદ્ગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારેજ માણુસ જાતના વિચારો અને નેમો શાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના ગુણો મરદપર સરસાઇ ભોગવશે, અને માણુસ જાતના વિચાર આચાર ઉંચા તબકકાપર જઇ જુદુંજ રૂપ ધારણ કરશે.

જે સઘળા ફેરફારોમાં આપણે અગાઉથી જોઇયે છિયે તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદન ફેરફાર જોઇશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એકજ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચળણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદ્ગુણોનું ધોરણ. કેહેવાતા મરદના ગુણો, તેઓના જાનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણુસ જાતના બે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છે: એક છોકરી પોતાની ડૉલ અથવા ઢીંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢોલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીઓના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શકિત અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોષણ કરવાની શકિત ખુલ્લી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઇયે કે બન્ને (નર અને નારી)ની સેવટની નેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ લેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજને સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શકિતઓની જરૂર છે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે; પણ એ બે શકિઓ એકજ છે એમ જાણવું જોઇયે. પણ આખરે પરોઢયું પડયું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દહાડાની રોશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. "મનુષ્યમાં દેવતાઇ ચશમો ખોલી છે," જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવટે સઘળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે: આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતનું ખરૂં પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોઇ શકિત, શારીરિક અને આત્મીક ઉંચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શકિત સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઇ પણ ખોટું કરશે નહિ.

ટુંકમાં બોલ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્તેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉંચા વિચારોનાં વેરાન જંગળમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને ઠસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વ એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો ગુમ થયલો આત્મા, પોતાના ફરઝંદને પાછાં મીનોઇ બનાવવાને અને હંમેશગીની નેકી તરફ અને એકજ દેવતાઇ સંપૂર્ણતા તરફ રાહબરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

આ લખાણપરથી સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ કેવી ફિલસુફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેકીને જન્મ આપનાર તથા ટેકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણ ઉપરથી તુરત માલમ પડે છે.

સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કાંઇ ન હતે તો માણસની સ્થિતિ કેવી હતે તે વિષય ઉપર વિચાર કરીએ.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે: એક (Negative) "નૅગેટીવ" અને બીજી (Positive) "પૉઝીટીવ" અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશના બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે: તેમજ સ્ત્રી ને મરદનાં સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલિહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી ચાલુ રહી છે પણ વિજળીમાંનો એકજ પ્રવાહ જેવો કે "પૉઝીટીવ" સાથે "પૉઝીટીવ" મળે તો કાંઇ વિજળીનું કાર્ય થતું નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉલટું વિકર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે "નૅગેટીવ" અને "પૉઝીટીવ" એ જુદીજ જાતની વિજળીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ ઝકઝકતી વિજળીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઇ જાય છે; તેમજ જો બધે દુનિયામાં નર જાતિ હતે તો દુનિયાના રાહઘાટમાં બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ,

ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સદ્‌ગુણો તેમજ પ્યાર, માણુસ જાતમાં રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ કોમળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદ્‌ગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની અસર સહેલાઇથી તેણીની ઉપર થાય છે. મરદોના સદ્‌ગુણો સખ્ત સદ્‌ગુણો છે, પણ એ સખ્ત સદ્‌ગુણો સાથે આ નાજુક સદ્‌ગુણો મળી જવાથી એવી જાતનું એક (Mixture) "મીક્ષ્ચર" બને છે, જે દુનિયામાં સમતોળપણું સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે; એજ કારણથી કવિ "ઓટવે" (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે:—

"Oh woman ! lovely woman ! Nature made thee
To temper men; we had been brutes without thee,
Angels are painted fair to look like you;
There's in you all that we believe of heaven;
Amazing brightness, purity and truth,
Eternal joy, and everlasting love."

"ઓ સ્ત્રી! ખુબસુરત સ્ત્રી! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હતે; ફિરેસ્તાને તારા જેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; જે કાંઇ અમે બહેસ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે: અચંબો પમાડે એવો ઝલકાટ, પવિત્રતા, સચ્ચાઇ, હંમેશની ખુશાલી, હંમેશનો પ્યાર."

આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઑકસીજન" (Oxygen) અને "નાઇ-ટ્રોજન" (Nitrtogen) ની બનેલી છે. "ઓકસીજન" માણસની જીવન શક્તિને માટે છે: પણ જો "ઑકસીજન" હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણુસ જાત હદથી બહાર વિકાળ થઇ જતે; પણ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય

તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે. તે માણુસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તો કવિ કહે છે તેમ માણુસ હેવાનના જેવોજ હતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તો આકર્ષણ છે કે એક એકની ગેરહાજરીમાં એક એકનો જીવ અકારો થઇ પડે છે. એક એકનો પ્યાર મેળવવા કેટલી મુસીબતો તેઓ ખમે છે? કેટલા ભોગો આપે છે? પોતાના જાન અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને કેટલી યત્નો કરે છે? આપણુને તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીનો પ્યાર મેળવવા કેટલી લડાઇઓ થઇ છે, કેટલી મારામારીઓ થઇ છે અને કેટલા જાનની ખુવારી થઇ છે. એ એકજ આકર્ષણની શકિતથી થયું છે અને થાય છે; એજ શકિત ખરો પ્યાર શું છે તે રફતે રફતે શિખવે છે, અને ખરો પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનો ભોગ આપતાં અને વફાદારી રાખતાં પણ તેજ શકિત શિખવે છે. સાચ્ચો પ્યાર મેળવવાને શું શું ભોગો આપવા તે કોઇ નહિ પણ સ્ત્રી શિખવે છે; માણસનાં સદ્દગુણોનાં ઝાડને ખત પાણી આપનાર સ્ત્રી છે; ખોદાએ આવા ઉમદા સદ્દગુણો મરદમાં ઉછેરવાજ તેને પેદા કરેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે.

વળી આપણાને અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રી સારવાર કરવાના કામમાં કુદરતી રીતે જ્ઞાન ધરાવે છે, અને સારવાર કરવાનું કામ (Nursing) હજુ સુધી સુધરેલા તેમજ અભણ અને જંગળી દેશમાં પણ સ્ત્રીઓએ રાખ્યું છે; વળી છોકરાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીજ કરે છે, તે મરદથી થઇ શકતું નથી, અને તેજ કારણથી સર્વ શકિતમાન પ્રભુએ સ્ત્રીના પેટમાં બચ્ચું રહેવાની જગા બનાવી, બાળકને દૂધ પાવાનું પણ કામ સ્ત્રીનેજ સોંપ્યું છે. વળી કોઇ મરદ માંદો પડે તો તેની સારી રીતે સારવાર સ્ત્રી શિવાય બીજું કોણ કરી શકે? જેના ઘરમાં સ્ત્રી ન હોય તેના ઘરની બિમારી જલદીથી નિકળી જવી મુશકેલ છે, અને તેજ વખ્તે આપણુને સ્ત્રીની સારવાર કરવાની ઉમદા શકિતનો ખ્યાલ આવે છે એક ભરથાર સીક પડે છે ત્યારે કોણ તેની સારવાર ઉલટથી, કાળજીથી,

ઇનતેજારીથી અને ખંતથી કરે છે? કોઇજ નહિ પણ તેની મહેારદાર! જ્યારે બિમાર મરદ પોતાની કોમળ મહેારદારને આવી રીતે પોતાની તરફની ઇન્તેજારી જોય છે ત્યારે તેના દિલની અંદર જે પ્યારનો ઝરો ઉસ્કેરાય છે, તે સાધારણ બોલમાં લખવો અશકય છે. એવો મીનોઇ પ્યાર માણસમાં કોઇજ નહિ પણ એક સદગુણી સ્ત્રી ઉશ્કેરે છે. દુનિયામાં માણસને મોટે મરતબે ચડાવનાર પણ સ્ત્રીજ, તેમજ આળસુની આળસને તોડનાર પણ સ્ત્રીજ છે. એક બાળક તરીકે એક નર વરશો તક માતાની ગોદમાં રહે છે, માતાનુંજ દૂધ પી શકિત મેળવે છે, માતાના સદ્ગુણોથી સદ્ગુણી થાય છે, માતાની માવજતથી તંદરોસ્ત થાય છે અને માતાની પેહેલી કેળવણીથીજ તેની ભવિષ્યની કિર્તીનો પાયો રચાય છે. ત્યાર પછી જ્યારે પુખ્ત ઉમરે પુગે છે ત્યારે સ્ત્રીજ હવે માશુકના આકારમાં ઉત્તમ સદ્ગુણો તેનામાં દાખલ કરે છે, લાયકી ભરેલી વાતો શિખવે છે, પૈસા કમાવાને પણ તેજ ઉશ્કેરે છે, અને કિર્તી મેળવવાને પણ તેજ ઉલટ આપે છે.

મરહુમ કવિ "ટેનીસન" (Tennyson) એ વિષે નીચલા વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે મરદ પોતાના ખરાબ ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમદા વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગઝમાં તારીફલાયક શબ્દો મેલે છે, તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સચ્ચાઇને ચાહતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને છાજતા દરેક ગુણ આવે છે." પ્યાર સિવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઇ પણ હુસ્યાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિજો શિખવી શકે.

ઓ સુભાગ્ય સ્ત્રી! આ રીતની અસર તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહુર યુરોપ્યન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કરઃ "જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમાં રાજ કરતું નથી? જેવું કે આસમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રંગ લીધો

છે; અને પૃથ્વિ આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીના વાલનો રંગ પકડયો છે; આપણી તરફ (Europe) યુરોપમાં આપણે કુદરતને નાન્યતર જાતિમાં પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીર્જીવને જીવતી સ્ત્રીનું રૂપ આપ્યે છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણુસાઇ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે બન્નેને એકજ વિશેષણ લગાડયે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જીદગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડતા નથી. કુદરતમાં જેબી કાંઇ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપ્યે છિયે. સહવારનાં ગુલાબી ઝઝકળાંને, ફુલોની નાજુકાઇને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રૂતુ પણ એજ જાતિથી ઓળખાય છે. હુન્નર કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપઅખત્યાર રાજથી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને ઉધરભાવ આપણી કુદરતી માતા ઇવ (Eve) ને આભારી નથી?" જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પૅનસર (Herbert Spencer) પોતાની 'સૉર્સ ઑાવ આરકીટૅકટ ટાઇપ્સ' 'Source of Architect Types' અથવા તો 'શીલ્પ શાસ્ત્ર' ની ચોપડીમાં લખે છે કે "જીયોમૅટ્રી અને શિલ્પશાસ્ત્ર માણુસ જાતનાં, મુખ્ય કરી સ્ત્રી જાતનાં શરીરની ગોળ વળાણ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું."

સાહિત્યની તરફ સ્ત્રી જુદોજ સંબંધ ધરાવે છે. હમણાં સુધી તો સ્ત્રીએ લખાણ પોતાના હરીફ મરદને સોંપી આપ્યું હતું, અને લખાણ કરવાની શકિત મરદમાં સ્ત્રી ઊત્પન્ન કરતી હતી. એ વિષે એક કવિ કહે છે કે "તેની ચોપડી ફકત સ્ત્રી હતી" અને એ રીતે તેણે સ્ત્રીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણ કરી હતી.

જેમ સ્ત્રી નવી છે (હમણાંની ઢબપરની) તેમજ પુસ્તક તેણીના વિશેષ વખાણમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરજુમો કરવાને નવુંજ છે. એ રીતે પુસ્તકો પણ વખતના વહેવા સાથે બીજી ચીજોની માફક તેણીના ગુલામ બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચિત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચવામાં

આડકત્રી રીતે સ્ત્રા શું હીસ્સો આપે છે તે ઉપલો લખનાર સારી રીતે આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરૂષો ઉપર તેણી શું અસર કરે છે તે આપણે જોઇ ગયા છીયે.

સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદ્‌ગુણો અને શકિતઓ.

આપણે હવે સ્ત્રી જાતિ દેલાવરી. દેશાભિમાન પરગજુપણું, સખાવત, લડાઇ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્‌ગુણો અને પોતાની મન અને તનની શકિતનાં પ્રકાશિત કિરણો અંધકાર ભર્યા ઇતીહાસપર કેવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દાખલા દલીલ સાથે હાથ ધર્યે.

સ્ત્રીને સાધારણ રીતે નાજુક અને બિકણ ધારવામાં આવે છે, પણ જ્યારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થતો હોય, અથવા પોતાનાં વાહાલાંઓ આફત અને મુસીબતમાં માલમ પડે તે વખતની તેઓની સ્તુતીપાત્ર બહાદૂરીના દાખલા શું આપણે ઇતીહાસપરથી અને આપણા રોજના અનુભવથી જાણુતા નથી? એજ વખતે સ્ત્રીનાં નાજુક બદન, પ્યાર, શરીરની શકિત અને હિમત જેવા સદગુણોનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણે થોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાંની પોલીસના માણુસોની નજર બગડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાંથી વેગળો કરી તેણીની ઉપર બળાત્કાર ગુજારવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણુસોની ગફલતીથી તરવાર આવી. તે તરવારથી તેણીએ સાત માણુસને જમીનદોસ્ત કીધાં. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ઇનામ આપ્યું હતું.

સ્ત્રીઓ લડાઈમાં ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનનાં માણસને અચંબો પમાડે છે: પણ જેઓએ ઇતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશકર સાથે તરવાર લઈ લડતી અને વળી લશકરની સરદારી લેતી—તેબી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ—માલમ પડશે. જ્યારે જોન ડી આર્ક (Joan de Arc), જેવી એક ભઠિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અંગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઇ, ત્યારે તેણીને એવું લાગ્યું કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના બચાવ, અને રાજાને ગાદીએ

બેસાડવા માટે મોકલેલી છે. એવા વિચારથી "ઓલીયાં" (Orleans) ને જ્યારે અંગ્રેજોએ ઘેરો ઘાલ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડેસ્વાર થઇને તેનો ઘેરો છોડવ્યો, અને આખરે રાજાને ગાદીએ બેસાડયો. ખુદ હિંદુસ્તાનમાં રાજ્ય કારભારની કુશળતા અને લડાઇની સરદારી લઇ દુશમનને સિકસ્ત આપતી **ચાંદબીબી,** જે અહમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિષે આપણે વાંચ્યે છિયે, જેણે મોરાદના હુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશ્કરની સરદારી લીધી હતી. **અહલ્યાબાઇ હોલકરીન,** જેણે ઇંડોર જેવું એક આબાદ શેહર બનાવ્યું હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં બાળકો માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્‌ગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમાં એક દેવી માફક લોકો પૂજા કરે છે તે સારી રવેશે જાણીતું છે. પારસીઓના ઇતીહાસ પ્રમાણે, **ગોરદાફરીદ** નામની સ્ત્રીએ મરદના બખતરમાં સજ થઇ સોહરાબ પહેલવાનને મજબુત હંફાવ્યો અને જ્યારે સોહરાબને માલમ પડયું કે તેનો જબરદસ્ત હરીફ તો એક બહાદુર ઇરાની સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે શરમીંદો થયો અને તેણીને કહ્યું "જો ઇરાની છોડીઓ તારા જેવી હોય અને લડાઇમાં જાય તો આ જમીન સામે કોઈ શત્રુ ટકી શકે નહિ!" અવસ્તા જમાનાની જીંદગી ગુજારનાર જેવી કે અશો જરથોરતની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના દેશના સદ્‌ગુણ ખિળવવા જાહેર કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને માટે સમસ્ત અંજુમન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે આજે આરાધના કર્યે છિયે.

જરથોસ્તી કોમને મગરૂર બનાવનાર બીજો એક ઇતિહાસીક બનાવ જેમાં બાનુઓની બ્હાદુરી મુખ્ય જગ્યા રોકે છે તેની અત્રે નોંધ લેવી પ્રસંગોપાત થઇ પડશે. "જગે વરીયાવ"નો કહાણી કિસ્સાને ભૂલાવે તેવો બનાવ ચૌદમી સદીમાં સુરત શેહેરની નજદીકના વરીયાવ કસ્બામાં બન્યો હતો. આ કસ્બામાં રતનપુરના ગરાસ્યાની હકુમત હતી. એક વેળા કર બાબે વરીયાવના પારસીઓ સાથે કાંઇક ભાંજગડ થવાથી મહેસુલ વસુલ કરવા માટે સખ્તાઇ વાપરવા માંડી અને એક ફોજ હુમલો કરવા મોકલી, જેને શુરા જરથોસ્તીઓએ ઘણી બ્હાદુરીથી લડી તે લોકોને પરાંગંદે કીધા

અને તે ફોજને વિખેરી નાખી, જે બનાવથી મજકુર ગરાસીયાને ભારે ઝનુન ચહડયું. ત્યાંના જરથોસ્તીઓ એક વેળા આ જીતની ખુશહાલીમાં થોડાક માઇલ દુર ધર્મ ક્રિયાઓ કરવા રોકાયા હતા ત્યારે આ શુરા મરદોની ગેરહાજરીનો લાભ લઇ કેટલાક ગરાસીયાઓએ આ જરથોસ્તીઓનાં મકાનો ઉપર હુમલો લઇ આવ્યા અને સ્ત્રીઓની આબરૂ લેવાનું ગોયા કાવતરૂં રચ્યું, પણ સારે નસીબે શુરાતન પારસી બાનુઓને તેની બરવખ્ત ખબર મળી ગઇ કે તેઓ તુરતજ મરદોનો પોશાક સજ્યો, અને માથે કોલ્હાનો ઉપયોગ કરી હથીયારથી સજ થઇ પેલા ગરાસીયાઓની સામે હિંમતથી લડવા આ શુરાં બાનુઓ બાહેર પડયાં, અને તે લડતમાં ઘણી બહાદુરી દેખાડી લગભગ તે ગરાસ્યાઓને હરાવવાની અણી ઉપર હતાં, તેટલાં કમનસીબે એક બાનુને ઠોકર લાગી અને ભોંય ઉપર પડતાં માથાં ઉપરની કોલાહ ઉડી જવાથી તે બાનુના ભરાવદાર વાળનો ઝુમખો બાહેર નિકળી પડયો. પેલા ગરાસ્યાઓને ત્યારેજ માલમ પડયું કે અત્યાર સુધી લડતમાં લડતી આ ફોજ જરથોસ્તી મરદોની નહીં પણ શુરાં બાનુઓની બનેલી હતી, એટલે પેલા હિચકારાઓને ઝનુન ચહડયું અને ફરી મજબુત ઝપાઝપી શરૂ થઇ. આ લડતમાં નાહસ્તાં આ શુરાં બાનુઓની ફોજ તાપી નદીને કિનારે આવી લાગી અને પાક યઝદાંનું પવિત્ર નામ ઝબાંન ઉપર લઇ, એજમતી માથ્રવાણીના "યથા-અષેમ"ના કલામો ઝબાન ઉપર લઇ પોતાની પાક દામાનની જાળવણી ખાતર તે જંગલી અને ઝનુની ગરાસ્યાઓને હાથમાં જઇ પડવા કરતાં તેઓ એક પછી એક બાહીંમત અરદ્વીસુર બાનુની ગોદમાં જવા વાજબી ધારી નદીમાં ભુસ્કો મારી પોતાનો પ્યારો પ્રાણ તે કિરતારને સ્વાધીન કીધો. આ કરૂણારસીક બનાવથી પુરવાર થાય છે કે પાકદામાનની જાળવણી ખાતર તે વેળાની બાનુઓ પોતાના જીવની કશી દરકાર કરતાં હતાં નહીં!

પવિત્ર જીંદગી ગુજારનાર અને નામીચાં વકતા મીસીસ એની બીસેંટ (Mrs Annie Besant) કે જેમનું નામ હિન્દુસ્તાનમાં અને દુનિયાના કેળવાયલા વર્ગમાં અણજાનું નથી, તેઓએ હિન્દુસ્તાનમાં "બનારસ કોલેજ" ઉઘાડવા એક ભાષણમાંજ પચાસ હજાર રૂપીઆ ભરાવ્યા હતા, અને તેઓ

કોઇ પણ છટાદાર બોલનારથી ઉતરતાં નથી.

ડૉ૦ બીઝાંટ જોકે નેવું વરશની બુઝર્ગીએ પુગ્યાં છે, છતાં આ બાહેાશ બાનુ એટલી તો શક્તિ ટકાવી શક્યાં છે કે નવજુવાન મરદ કરતાં પણ અધીક કાર્ય કરી બતાવે છે. આ બાહેાશ બાનુ હિંદુસ્તાનને પોતાનોજ દેશી ગણી તેને સ્વરાજ્ય મેળવી અપાવવા મહાન જંગ મચાવી અનેક મહાન હરીફો સામે ઓરસ્તવારીથી લડત ચલાવી રહ્યાં છે.

આપણે જ્યારે આવી નામાંકિત સ્ત્રીઓના દાખલાપર વિચાર કર્યે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ શું શું શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો આપણુને કાંઇક ઝાંખો ખ્યાલ આવે છે. આવી અણુદીઠ શકિતનાં જાહેર કિરણો કેટલીકવાર પ્રકાશી નિકળે છે અને આપણુને દેખાડી આપે છે કે નારી જાતિ નર જાતિથી કોઇ પણ રીતે ઉતરતી નથી. આવી અણુદીઠ શકિતઓ સ્ત્રીમાં છે અને તે શકિતઓને ઉપયોગમાં લેવાની અને લેવડાવવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓનાં આવાં ઝવેર સદાકાળ છુપાં રાખવાં ન જોઇયે, તેવી શકિતઓ ખિળવવાથીજ આપણા મુફલેસ દેશનું કલ્યાણ થશે-આપણો ગરીબ દેશ આબાદ થશે.

જરથોશ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો.

સ્ત્રી કેમ પેદા થઇ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે?

સ્ત્રી અને મરદનો શો સંબંધ છે, સ્ત્રી કુદરતની બલિહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, અને નામાંકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઇ ગયા છિયે, હવે આપણી હાલની અને પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી છે અને કેવી હતી તે વિષય ઉપર નજર દોડાવ્યે.

આપણુને હાલની સ્ત્રીની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે તેનું પુરતું તોલ કરવાં. પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શમશુલ ઑલ્મા દારાબ દસ્તુરનું લખાણ હાાં ટાંકવું દરૂસ્ત છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણુને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાંથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઇ ગયો છે, તોપણ જે જુજ જેવું રહ્યું છે

તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વંદીદાદનાં ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમાં દરજ્જો કેવો હતો તે બરોબર જાણવું હોય તો નીચલી બાબતો પર ધ્યાન આપવું:—

(૧) જન્મ આપવાની બાબદ, કેળવણી અને એક છોકરી જ્યાં સુધી ઉમરમાં આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. (૨) અવસ્તાની અંદર પરણવા વિષે શું વિચાર છે? (૩) એક જરથોસ્તી મહેારદારની ઘર સંસારી સ્થિતિ અને મીનોઇ સ્થિતિ કેવી હતી? (૪) અવસ્તા જમાનામાં એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રિવાજ હતો કે નહિ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમાં પરણવું એ કાંઈ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા અથવા તો ફકત છેકારાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોઇ વૃદ્ધિ કરવા અને અંગ્રેમેન્યુશની શકિત તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને કયામતનો દહાડો ઘણો ચડતો થાય. આ ઉપરથી દેખાય છે કે અવસ્તા જમાનાનાં લોકોમાં સદ્ગુણો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવું એ ધર્મનુ ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૭૦—૬. ૯—યસ્ત ૧૯—૬. ૮૯—૯૮) વિગેરે. આવાજ કારણોથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ઘણાં છોકરાંવાળી અને ઘણા બાહાદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ—૧—૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામાં છોકરીઓ તરફ નાપસંદગી બતાવામાં આવતી ન હતી. અવસ્તાના કોઇપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતું કે કોઇપણ માએ છોકરીના જન્મની વખતે નાપસંદગી બતાવી હોય. **જરથોસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માનુંજ દૂધ પાવામાં આવતું હતું** માતાજ પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરસ સુધી કોઇ ચોકસ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી. દીનકરદ (વાલ્યુમ—૪—પાનું ૨૬) પ્રમાણે સાત વરશ સુધી છોકરાંને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરશ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાલકને એરપતસ્તાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિશાળમાં મુકવામાં આવતું હતું અને સંસાર અને ઘર કારોબારનું

શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે નાખવામાં આવતી હતી. અવસ્તા અને પહેલવી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના મા બાપનાં ઘરમાં કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સફાઇ, તંદરોસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વંદીદાદ ૭–ફ. ૬૦–૭૨) ઘરના જાનવરો ઉછેરવાં, (યશન ૧૮ ફ. ૩) કસ્તી વનવા અને કપડાં વનવા, (વંદી. ૫–૬૭) ખેતરમાં કામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખવી, ગાયનું દૂધ દોવું, એ એક સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મનાં કામમાં પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતાં હતાં. બદકાર ઓરતને ધર્મ ક્રિયામાંથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી; સ્ત્રીને મરદની માફક યાદ કરવામાં આવતી હતી એમ 'યેંઘહે હાતાંમ' ના કરદાપરથી માલમ પડશે. 'સદગુણી પુરૂષ તેમજ સદગુણી સ્ત્રીને અમે આરાધીયે છીયે.' **તાંસચા તાઓસચા યજમઇદે.**

"ફરવરદીન યસ્તમાં કેટલીક નામાંકિત સ્ત્રીઓને નામ સાથ આરાધવામાં આવે છે. મુખ્ય કરી હઝરત જરથોસ્તની બેટીઓ કે જેઓને જાહેર અનજુમનથી માન મળતું હતું. પયગમબર જરથોસ્તની મહેરદાર અને તેની બેટીઓ, અને શાહ ગુશતાસ્પની રાણી હુતોખ્શનાં નામ ફરવરદીન યસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યશ્તમાં ૧૪૧ અને ૧૪૨ માં ફકરામાં એવી અગ્યાર સ્ત્રીનાં નામ દઈ તેઓની ફરવશીને યાદ કરી છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામાં એટલો મોટો હતો કે આપણામાં સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ પણ હતા: જેવા કે અર્દવી, દ્રવાસ્ય, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવસ્તા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બક્ષવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથ ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ ચાલતાં ભરથાર અને સ્ત્રીને ઉંચા હાથ કરી મીથ્રની મદદ માંગતા જણા-

વેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે "અગાઉના વખતમાં બાયડી જાહેર મેજબાનીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે ભાગ લેતી હતી." સ્ત્રી નેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન યસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જીંદગી ગુજારતી હતી અને નેકી વધારવાનું કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસ્ત પ્રમાણે કેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જેઓએ દેશમાં ભયની વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદ્‌ગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશેશ કરી હતી તેઓના નામો નિચે પ્રમાણે આપ્યા છેઃ—હવોવી, ફ્રેની, થ્રીતી, પઉરૂચેસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જઇરીઆ, વીયતોવાસી, ઉસ્નાવઈતી, તુસનાયઇતી, ફ્રેની તે ઉશનેયાની બછરી, ફ્રેની તે ફ્રરે યાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની આમાં આરાધના છે.

તે વખતે સ્ત્રીઓ સદ્‌ગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તંદરોસ્ત હતી. તેઓ તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણતી હતી. તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે; તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોઇતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનું સારી રીતે વિવેચન કીધું છે. અવસ્તા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાલની ઉપરની લાલી, ઘાટમદાર છાતી, તથા ઉચું બુલંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના બે ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મજબુત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મજબુત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદ્‌ગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, "The moral victory of Zoroastrianism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawn in the Avesta."

પરોફેસર દારમેસતેતર જરથોસ્તી સ્ત્રીની બુલંદી વિષે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે; "જરથોસ્તી ધર્મના સદ્‌ગુણની ફ-તેહનું કામ સ્ત્રીઓનું હતું—અવસ્તા સિવાય કોઇ પણ ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિતારી

નથી." વળી અવસ્તા જમાનામા એક બાયડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગે છે કારણ અવસ્તાનાં પુસ્તકોમાં કોઈ પણ ઠેકાણે એવું લખાણ મળતું નથી કે જેમાં એક મરદની બે બાયડી હોય, અને તે વિષે તાણી તોડીને પણ કાંઇ ઇશારો કહાડી શકાતો નથી. અને ગાથા કે જેમાં લગ્ન વિશે વિચારો દરશાવ્યા છે તેમાં પણ કયે એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રેવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરશની વાતપર હતો, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો? સ્ત્રીઓ કેવી બુલંદ હતી? કેવી સદ્‌ગુણી હતી? કેવી જાહેર જીંદગીમાં ભાગ લેતી હતી? કેવી ધર્મના વધારાની કાળજી રાખતી હતી? કેવી ફરજંદો નેકબખ્ત બનાવવાને ધર્મ બોધ આપતી? કેવી તનથી ખુબસુરત હશે? મને પુખ્ત અને સદ્‌ગુણી હશે? શું તે જમાનો ગયો? શું તેવી સ્ત્રીઓની હજુ સુધી ફક્ત આપણે આરાધનાજ કર્યે? શું તેવી સ્ત્રીઓની વખાણજ ગાયા કર્યે? શું આપણે તેવી સ્ત્રીઓ પેદા કરી શકયે નહિ? શું આપણે તેવા સદ્‌ગુણો અને તેવું જ્ઞાન આજની છોકરીઓમાં દાખલ કરી શકયે નહિ? કોણ ના કહી શકશે? ઓ સ્ત્રીઓ! આવા આવા બુલંદ અને સોનેરી જમાનાનો અભ્યાસ કરો અને તમારી પ્રાચીન કાળની બહેનોને પગલે ચાલો! તેઓના જેવો સદ્‌ગુણી, મજબૂત, અને ખુબસુરત ગુલાબી ચહેરો મેળવવાને યત્ન કરો! કોણ એવો જરથોસ્તી હશે કે જે ત્રણ હઝારથી પાંચ હઝાર વર્ષની વાતપર જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાંચી તેણીને વિષે મગરૂર થશે નહિ? કોણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાળની બહેનોને વિષે જાણી સ્ત્રી જાતિનો મોભો અને બુલંદી જોઇ જીગરથી હરખાયા વગર રહેશે? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરઝ કોણ સમજશે નહિ?

સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદ્‌ગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ઘર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યે. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરશનો જમાનો અવસ્તા અને

વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાર્યો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગાઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી ફેંકયે. તે વખ્તની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસ્યે. હાલના ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીથી ચોકસ દરજ્જે ઉતરતી પંકતીપર છે, તો તેમ થવાનું કારણ શું? એવા બુલંદ દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સબબ શું? ઓ સ્ત્રીઓ! જ્યારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંકયે છિયે ત્યારે કોણ વિદ્વાન અથવા તો સમજુ માણસ હાયનો નીસાસો કાઢયા વગર રહેશે?

જ્યારે હજારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસુફી અને જ્ઞાનથી ભરપુર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફનાં લોકો, એટલે યુરોપ્યનો, જંગલી સ્થિતિમાં હતાં, પણ હાલતો તેથી ઉલટું થઇ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીનાં લોકો આપણી ફિલસુફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રોશનીમાં આવી પ્હોંચ્યા છે, અને આપણો અંધકાર આતુરતાથી જુએ છે, જ્યારે આપણે આપણી બુલંદી પરથી તુટી પડયા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ બાવાના બોલમાં બોલ્યે તો "પોતાનુંજ હાડકું અને પોતાનુંજ માંસ" સમજે છે, પોતાનાં સુખ દુઃખનો સાથી સમજે છે, અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો અને આપણા એક વખતના બુલંદ દરજ્જા પરથી કેમ અંધકારમાં ગીરફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય વાંચક, ખ્યાલ કરો! આવી કંગાળ અને હીનપસ્તીભરી સ્થિતિમાં આવવાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવંદી લોકોનો સમાગમ અને આપણા ધર્મમાં પેઠેલો સડો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તો બ્રાહ્મણો, જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના મીનોઇ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, ઉતરતી પંકિતની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાલચોના ફાંદામા ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, મીનોઇ અને યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો છોડી દીધો છે. રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફીભર્યા નિયમો સમજી શકયા નહિ અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ ધર્મ પુસ્તકો લખવા મડયા છે. એટલું યાદ રાખવું જોઇયે કે પહેલાં

કાંઇ છાપાકળા હતી નહિ. જે કાંઇ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોહડેથી પેઢી દર પેઢી પયગમ્બરો અને ઋષિઓના મોઢેથી કહેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઇ પુસ્તક લખતા ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોહડેથીજ શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાછળથી લખાયાં હતાં. બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન છોડવા માંડયો અને લોભ લાલચમાં ફસ્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો લખવા માંડયાં અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને લોકો વિચાર વગરના થઇ હાનીકારક રીવાજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે અજ્ઞાનપણાંથી ગણે છે. એવા કહેવાના બ્રાહ્મણો અને ધર્મના ઉપાધ્યાઓ ભોળી સ્ત્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ ભમાવવા લાગ્યા, અને ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાભ થાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા મેળવવા સ્ત્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. ઇતિહાસના કેટલાક લખનારો જણાવે છે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન જેવું કાંઇ હતું નહિ અને પુનર્લગ્ન હસ્તીમાં હતું એવાં સિધ્ધાંતો મળે છે એ ખરૂં લાગે છે, કારણકે તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદ વાંચવાને અને સમજવાને શકિતવાન હતી. પણ હાલ તો સાંભળવાને પણ શકિતવાન નથી. વેદનો જમાનો ફિલસુફીભર્યો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો, અને ખરૂં ખોટું પારખવાની શકિત તે જમાનાના લોકોને હતી; પણ જ્યારે બાળ લગ્ન, ખંડોબાની મોરલી, દેવ દાસી, જનાના, બુરખાઓ, અને પોતાના બચ્ચાને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તો તેને મારી નાખવી, એવા એવા દુર્ગુણો, અને હાનીકારક રિવાજો હિંદની સ્ત્રીઓમાં પ્રવેશ થયા, ત્યારે કુદરતી રીતે સ્ત્રીઓ પોતાના મોટા દરજ્જા પરથી આવી ગુલામી સ્થિતિમાં આવી પડી. હિંદ સરજમીનનો કોણ એવો બેવફા બેટો હશે કે પોતાની બહેનોને આવી હિનપસ્તી ભરેલી હાલતમાં જોઇ તેઓની હાલત સુધારવાને આતુર ન હશે, અને એવા હાનીકારક રીવાજો જડમુળમાંથી કાઢી નાખવા પોતાની ફરજ સમજશે નહિ? ઓ કેળવાયલી સ્ત્રીઓ! તમારી હાલની કંગાળ સ્થિતિ વિષે નિચલું લખાણ વાંચી તે ઉપર મનન કરો, ગુલામી અને હિનપસ્તી ભરેલી જીંદગીમાંથી

મુકતી પામવાને સાવધ થાઓ, અને તમારી ફરજ બજાવો. સતીનો રીવાજ તો હાલ સુધરેલાં અંગ્રેજી રાજ્યની મદદથી ક્યારનો નાબુદ થયો છે. સતીનો રીવાજ કેવો બીનઅકલી અને અવિચારી હતો ? જો ભરથાર મરી જાય તો તેની સાથે તેની સ્ત્રી પણ બળી મરવામાં પોતાનો સદગુણ સમજતી હતી, પણ એક વફાદાર વિધવા રેહેવાનું હલકું ધારતી હતી. કેટલીક બાર વર્ષની અંદરની ઢીંગલી અને રમકડા સાથે રમતી છોડીનાં ૬૦ વર્ષના મુરડાલ પુરૂષ સાથે લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. લગ્ન શું, સંસાર શું, તે સમજે નહિ તેવી છોડીનો કહેવાતો ભરથાર જો મરી જાય તો પેલી ચોચારા પાડતી, બુમ પામતી, રમકડાં સાથે રમતી છોડીને મારતા મારતા, અને ગાળો ભાંડતા ચેહમાં બાળતા ! એવી જુવાનીમાં ખીલતી છોડીને બાળી નખાવનારનું હૈયું કવું સખ્ત હશે ? પણ બીજી ગમ નજર ફેંકો. એક સાત છોકરાંનો ૭૦ વર્ષનો બાપ રંડાયો તો તરત બીજી ગમ લગ્ન કરવાની તૈયારીમાં પડતો માલમ પડશે. બાળક છોકરીને જીવતી બાળી નાખવી અને પોતે જેણએ એટલી બાહડીઓ કરવી એ કેવો ઇનસાફ ? પણ એ આપમતલબી, હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ નાબુદ થયો છે, અને તેની ઉપર હવે વિવેચનની જરૂર નથી.

આપણે બીજો હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ જે છોકરી જન્મે તેને મારી નાખવી એ તપાસ્યે. એ રીવાજ ગુજરાતમાં ચાલુ હતો અને હજાર ઉપર છોડીને દર વર્ષ ત્યાં બાળી નાખવામાં આવતી હતી. ત્યાંના રહીશો એમ કહેતા કે તેઓને તેઓથી સારાં ખાનદાનનો ભરથાર આપવાને અને તેઓનું ગુજરાન કરવાને બની શકતું ન હતું તેથી છોકરીઓને મારી નાખવું દરૂસ્ત હતું. કેવો શરમ ભરેલો વિચાર ! એ જંગળી રીવાજ જાણીતા ભલા કરનલ વૉકરની મદદથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો હતો.

કેટલાક દક્ષીણી હિંદુઓમાં એક બીજો જંગળી રીવાજ કમનસીબે ચાલુ છે, તે એ કે જો કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તેઓ ખંડોબા દેવને એવી માનતા કરે છે કે જો છોકરી જન્મે તો તેને તે દેવને અર્પણ કરવી જ્યારે છોકરી થાય ત્યારે તેને ખંડોબાની મારલી કરી તેણીની ક્રિયા કરી તેણીને તે દેહડાંમાં રહેવાની તેણીની મરજી ઉપરાંત ફરજ પાડવામાં આવે છે

ત્યાં ખંડોબાની દાસી થઇ રહે છે અને તે દેવ સાથે લગ્ન કરે છે અને જેમ તેણી ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે છે તેમ તે દેવ ખંડોબા ખુશી થાય છે, તેથી તેણી ઘણીજ હલકી જીંદગી ગુજારે છે અજબ જેવું છે કે આવો જંગલી રીવાજ અદલ અંગ્રેજ રાજ્યમાં હજુ નિકળી જતો નથી, અથવા કેળવાયલા હિંદુઓ પોતે તેની સામા થતા નથી.* એ ખંડોબાના દેહડાંમાં સેંકડો છોકરીઓ આવી હલકી જીંદગી ગુજારે છે, અને તેઓનાં ઘાતકી માત પિતાને કોઇ પુછતું નથી કે તે બાળકની જાણ અને મરજી ઉપરાંત આવી હલકી જીંદગી ગુજારવાની તેને શું સત્તાથી ફરજ પાડવામાં આવે છે? અંગ્રેજી અદલ રાજ્યમાંથી આવો ગેરધનસારી રીવાજ એકદમ કાઢી નાખવામા આવવો જોઇયે.

આજ પ્રકારનો બીજો એક રીવાજ એ છે કે કેટલીક હિંદુ ઓરતો દેવદાસી થઇને જીંદગી ગુજારે છે. તેઓમાંનો ઘણો ભાગ પહેલાં કોઇ મોટાં મંદીરમાં દેવની દાસી થઇને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટો ચોક બનાવેલો તેમાં નાચી ગીત ગાઇને રહે છે. મુખ્ય કરી દેવ દાસી બાળ-વિધવા ઓરતો હોય છે કે જેઓ ત્યાં જઇ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી કેટલીક ખંડોબાની મોરલીની માફક હલકી જીંદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે ગુજારે છે. આ ઉપલી બાબદોની સાબેતી એક પરગજુ અંગ્રેજ બાનુએ પોતાનાં અંગ્રેજી પુસ્તક "Wrongs of Indian Womonhood" માં સ્પષ્ટ રીતે જાહેર કીધી છે.

હવે આપણે આજ સુધી ચાલતા એક કઢંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન કર્યે. તે રીવાજ જનાનાનો છે હિંદમાં કેટલી બધી ઓરતો જનાનાના રીવાજના જુલમાતમાં રહે છે! જેમ હાલના નજર કેદખાનામાં માણસોને રાખવામાં આવે છે તેમ હિંદમાં હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની જીંદગી ગુજારે છે, એ એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં

* આ ખંડોબાની મોરલીના રેવાજ માટે પ્રો૦ ભંડારકરે એક અરજી મુંબઇના નામદાર ગવરનરને કીધી છે, જેમાં આ અનીતિમાન રીવાજ કહાડી નાખવા સરકાર નામદારની મદદ માગી છે.

લુટારૂ અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઓરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી ભર્યું હતું; તેઓને જબરદસ્તીથી ઉંચકી લઇ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે ઝનાનાનો અને બુરખાનો રીવાઝ વાજબી હતો, પણ અંગ્રેજના ઇનસાફી રાજ્યમાં જો કોઇ સ્ત્રીની જરા મશ્કેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં ઝનાનાનું કાંઇ પણ કામ નથી. અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જોઇયે એવું સઘળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને બુરખો પેહેરેલી જોઇને એક માણસને શું વિચારો આવે છે? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને બુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જો બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું. કામ? લુચ્ચા મરદો સાથે પરણવું નહિ જોઈયે. શું તેણી પોતે નીતિ સંબંધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઈ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોય તો તે પોતે બગડી જાય અને તેની સાથે લલચાઇ જાય? આ કેવો અવિચારી રીવાજ? બધાજ મરદ એવફા અને બદ વિચારના? જો આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જાનવર અને માણસમાં તફાવત શું? માણસ જો પોતે જુસ્સાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ. યાને મનની શકિત ધરાવનાર કેમ કહેવાય? અરે ઝનાનાની સ્ત્રીઓ. મરદ માટે આવા હલકા વિચાર શા માટે રાખો છો? મનને ખિલવો અને તેની શકિત વાપરો! પારકા પુરૂષને તમારા ભાઇ તરીકે ગણો અને પછી બુરખાનું કાંઇ કામ પડશે નહિ. બુરખો પહેરવો અથવા તો ઝનાનાનો રીવાજ રાખવો એ માણસ જાતની મનશકિતને એબ લગાડનારૂં છે. એવા ઝુલમાતમાં રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે? તેણી કોઇ પારકા મરદ સાથે વાત કરી શકે નહિ. કારણ કોઈ પણ પારકા મરદપર ઈતબાર નહિ, તેને દૂરગુણી સમજે પણ તેને પોતાનો ભાઇ સમજે નહિ. શું પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઈ તરફના પ્યારની આંખોથી જોઇ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ વ્હાલથી વાત કરી શકાય નહિ? શું સદ્‌ગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ? જ્યારે પણ બુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને

ખુલ્લી રીતે જોય એટલે શરમાઇ જાય તેનું કારણ શું ? એ કાંઇ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તો સ્ત્રીના સારા પોષાકમાં, રીતભાતમાં અને વાતચીત કરવામાં છે, એમ લજવાઇ જવામાં નથી. એમ લજવાવાનું કારણ એ જે કોઇ પણ ખરાબ વિચાર તે વખતે મનમાં આવતો હોવો જોઇયે, નહિ તો શરમાવાનું કારણ શું ? તેણી તે ખરાબ વિચારને લીધેજ પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. કાં નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઇથી મ્હો છુપાવતી ? કારણ તેઓને કદી પણ ખરાબ નજરે જોઈ શકાયજ નહિ; જો કે કેટલીક બુરખાવાળી સ્ત્રી ફક્ત પોતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારોથી નહિ એમ આપણે રાસ્તીની રાહે કબુલ કરવુ જોઇયે. બુરખો પહેરવાથી હંમેશાં સ્ત્રીના વિચારો અને હવસો એક મરદને જોવાથી ઉશ્કેરાય છે. જ્યારે કોઇ પણ ચીજ ઘણી બંધીમાં રહે છે ત્યારે ચોક્કસ યાદ રાખવું કે તે ચીજ તેથી ઉલટી જીંદગી ગુજારવાને બાતેનમાં ઘણી હોંશ ધરાવે છે. એક બંધવો બંધીખાનામાં રહે છે ત્યારે તે છુટાપણું ભોગવવાની ઘણી હોંશ ધરાવે છે, તેમજ ઘડયાળની કમાનને જો દબાવી રાખો તો તે ઉડવાને બહુ જોર કરે છે, પણ છુટીજ રાખો તો એવું જોર કરતી નથી: તેજ મિસાલની સ્થિતિ ઝનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાકટરો એમ કહે છે કે ઝનાનાની અને બુરખાવાળી સ્ત્રીઓમાં ખહીનો રોગ ઘણો લાગુ પડે છે, કારણ તેઓથી ખુલાસાથી ફરવા હરવા, ચોખી હવા દમમાં લેવા અને ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબુત થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઇ ખહીનો રોગ જલદીથી લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશકિત પણ ઓછી હોય છે, કારણ તેણીઓને જુદા જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઇ પણ સાંધન હોતું નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઇ શકતી નથી, અથવા તો જુદા જુદા વિચારોનો મરદોમાં ભેળાવા અને વાત કરવાને તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઇ શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી; અને જે જે અનુભવો મળવા જોઇયે તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જાનવર જેવી રહી જાય છે.

અરે બુરખાવાળી અને ઝનાનાવાલી સ્ત્રીઓ! બુરખાની અને ઝનાનાની હવે શી જરૂર છે? કોઇ અગાઉના જેવા લુટારા પીંઢારા તમોને જબરસ્તીથી લઇ જનારા નથી, હવે કોઈ બદમાશ તમારી મજાક કરી શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મજબુત શિક્ષા થાય છે; એ રીવાજ માણુસાઇના દરજ્જાને એબ લગાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી સ્ત્રીઓની ઐન ફરજ છે કે એવો કઢંગો રીવાજ હવે નાબુદ કરે. સ્ત્રીઓની મરયાદા બુરખાથી અને ઝનાનાથી નથી રહેતી, પણ સદ્‌ગુણ સાચવી, મનની શકિત ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઇંગ્રેજી સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદબ છે એમ કદી પણ તમે કહી શકશો? તેણીના મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી બદ બોલનાર મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન જશે, પણ આબરૂ દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક અને સદ્‌ગુણ સાચવશે. હિંદી બેહનોએ તેઓને પગલે ચાલી, તેઓના સદ્‌ગુણો લઇ, જંગલી રીવાજો અને જંગળી ઝનુનો દૂર કરવા જોઇયે.

હવે આપણે જોઇયે કે સ્ત્રીને મહેારદાર અને ઘર ધણિયાણી તરીકે હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. જો આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસ્યે તો આપણે જરા પણ આંચકી વગર કહી શકયે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓ ગુલામગીરીના જેવી જીંદગી ગુજારે છે, તેણીને કોઇ મરદ સાથે વેહવાર કે વાતચીત કરવા દેવામાં પણ આવતા નથી; ઘરમાં તેણી વૈતરૂં કરે છે, પોતાના ભરથાર આગળ ભોજન મુકે છે, તેના કપડાં સીવી આપે છે, અને કાંઇ ઓછું અડકું પડયું તો ગાળ ખમે છે. ઘણીક વખતે ભરથારનો માર પણ તેણીને ખમવા પડે છે. વળી તેણી વર સાથે બેસીને ખાઇ પણ શકે નહિ, તેણીને નામ દઇને બોલાવે નહિ. બોલાવવું હોય તો 'અલી' અથવા (છોકરાના નામથી) 'રણછોડની મા એોમ આવ' એમ પોતાની મહેારદારને બોલાવામાં આવે છે. ઘરમાં કોઇ મોટું કામ નિકળ્યું તો તેણીનું મત પણ લેવાની આનાકાની! જો ઘરની બહાર જાય તો સ્ત્રીને ભરથાર પોતાની દોઢ ગજ પછવાડે ચલાવે! અને જો કાંઇ બોજો લઈ જવો હોય તો બાયડીના માથાંપર બોચકું મુકી પોતે દોઢ ગજ છાતી

કાઢી વાઘ માર્યો હોય તેમ આગળ ચાલે! જો ઘરમાં બાહરનાં માણસ અથવા વરનો બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત થાય નહિ. તેણી ઘુમટો તાણી બેસી રહે. જો ગાડીમાં બેસવું હોય તો પહેલાં ભાયડો બેસે અને પછવાડે બાયડી બેસે, અને જો તડકો મજબુત હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઓઢે, પણ પોતાની બાયડીને સાથે ઓઢાડે નહિ. પોતાની સ્ત્રીને સાંજના ફરવા લઇ જશે નહિ, કારણ બીજાઓ મશ્કેરી કરે. ભરથાર બુટ પેહેરે પણ સ્ત્રી તો ઉઘાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણે ઠેકાણે હિંદુસ્તાનમાં સ્ત્રીનો મરતબો સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધ્યે અને જોઇયે કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ સ્ત્રીઓ કેમ ગુજારે છે. દુનિયામાં કોઇબી બાગમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. બાળ વિધવા એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અડસટો કાઢતાં એમ માલમ પડે છે કે એકલાં હિંદુસ્તાનમાંજ તેઓ આશરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુજારે છે તેનો વિચાર કરો! જ્યારે આપણે પરણેલી સ્ત્રીને ગુલામગીરીની બેડીમાં પડેલી જોઇ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતબો કેવો દુઃખદાયક હશે તેનો વિચાર કરતાં આપણને કમકમાટ ઉપજે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક બીજી જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કઢંગો રીવાજ હોવાથી, કરોડો સ્ત્રીઓ બાળપણમાંજ વિધવા થાય છે. જેઓને પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંડાપો ભોગવવો પડે છે. તેઓને ઉમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજારે છે. એટલુંજ નહિ પણ વળી તેણીના માથાંના બાલ બોડાવે છે એટલે બિચારી તદ્દન કદરૂપી અને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે. તેણીને સગાંવાહલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી, કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જો કોઇ સારે અવસરે બહાર જવું પડયું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી તેણીને આળો ભાંડે! કેટલીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઇ શકે નહિ ને

વળી તેણીને ખરાબ બોલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે તેણીને હલકી સ્ત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા થઈ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે, તે ગરીબ બાપડી આવી જીંદગી ગુજારી કાયર કાયર થાય. તેણીનાં દુઃખની ઉપર કેવો ડામ? તેણીને મયા દયાથી રાખવાને બદલે કેવાં દુઃખમાં રાખે છે? આવી રીતની વિધવાની જીંદગી કરતાં સતી પરવડે, કારણ સતી થાય તો એકજ વખ્તમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. જ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાં નહિ કાઢી નાખ્યાં? અરે! કમનસીબ બે કરોડ વિધવાઓ, તમારો છુટકારો કરનાર શું કોઇ હિંદના પુત્ર અથવા પુત્રી પેદા થઇ નથી? ના એમ તો કહેવાય નહિ. ઘણા લોકરક્ષી પુરૂષોએ તમારી દુઃખદાયક જીંદગીનો સારી રીતે ખ્યાલ આવ્યાથી ખુબ લડતો ચલાવી છે. પુનરલગ્નને માટે મોટાં ફંડો ઉભાં કીધાં છે અને દર વર્ષે એવાં ઘણાં પુનરલગ્નો થાય છે. પણ હજુ એ ચીજ જુજ જેવી લાગે છે. કમનસીબ બાળ વિધવાઓ! તમારાં દુઃખનો ખરો ખ્યાલ સરકાર આગલ લાવનાર કોણ પુરૂષ છે તે જાણો છો? તે કોઇ નહિ પણ આપણા જાણીતા વિદ્વાન **પારસી** મી૦ બહેરામજી મલબારી છે. દરેક પારસી એવા જરથોસ્તીને માટે મગરૂર છે. તેણે બાળ લગ્ન હિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વર્ષો થયાં સખ્ત ઝુંબેસ કીધી છે એ અતિ સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઇએ. તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાને યત્ન કરવો જોઇયે. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના બુલંદ મરતબાને આવી રીતે અંધકારમાં નાખેલો જોઇ તમે પોતે યુદ્ધ મચાવો, અને જ્યાં સુધી મુક્તિ પામો નહિ, ત્યાં સુધી તમારા વાજબી હકો માગવા લડતો ચાલુ અને ચાલુ રાખો! આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર વા ગરીબ, એકજ જાતની અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી જાતિની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળવાને તમારા કાન ખુલ્લા રાખો. તમારી હિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટ ભરેલી ગુલામગીરીની જીંદગીમાંથી મુક્ત કરવાને તમારૂં તન, મન અને ધન

વાપરો! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુક્તિ પામો નહિ ત્યાં સુધી તમારી ફરજ અદા કરવાને ચુકો ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી બેસી ના રહો. શું તમારામાં ઉંચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી? શું તમો ખુદ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી? કદી પણ ના કહી શકાશે નહિ. કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમોને આવી હાલતમાં રાખવાને ખુશી હશે, પણ તેવા આપમતલબીઓને ફાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં છે. તમારી ફરજ સમજો, અને બહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં ઉતરો! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બજાવવા નિકળો બાહેર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદનો હાથ આપશે! હિંદની બધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો પ્રસાર ચાખ્યો છે, અને જોઇતી છુટ મેળવવા શક્તિવાન થઇ છે. તેઓ પોતાની પશ્ચિમ તરફની સુધરેલી બેહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળા વહેમો છોડયા છે, મતલબી પુરૂષોની બદીમાંથી થોડી મુક્તી પામ્યાં છે, અને અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાનની રોશનીમાં આવ્યાં છે. એક અરધી સદી અથવા તો તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીમાં અત્યંત વહેમો જડ ઘાલી બેઠા હતા. જ્યારે પારસીઓએ ઇરાન વતન છોડયું ત્યારે હિંદુઓના આશરા તળે રહ્યા હતા, અને લાંબો વખત હિદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા ધીમે ધીમે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ બ્રાહ્મણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કઢંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાથ ધર્યા. ભોગ આપવા, જંતર મંતર કરવા, જો છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજુ લગી સુરત, નવસારી, બીલીમોરા, વલસાડ, વગેરે બીજાં ગામોની પારસી સ્ત્રીઓમાં ચાલુ છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ ઢોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દુરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઝનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી બૈરાંઓ જવલેજ ફરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઇ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દુરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદગુણી જાહેર પુરૂષો શેઠો સોરાબજી બંગાલી, ખરશેદજી ફરદુનજી,

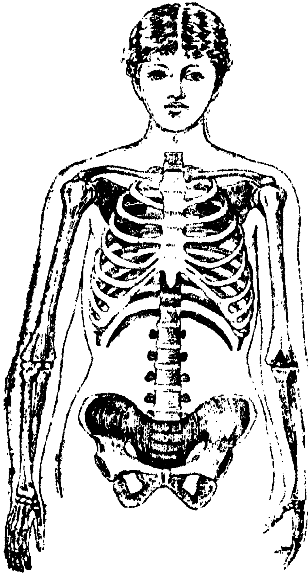
ફ્રરામજી કાવસજી બનાજી, કેખશરૂ કાબરાજી હિંદના દાદા દાદાભાઇ નવરોજી વિગેરેની અથાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોફ્તાર, મુંબઇ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિગેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગજપર સારી અસર થઇ છે. તેઓએ કઢંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી ભસ્મ કીધા છે.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

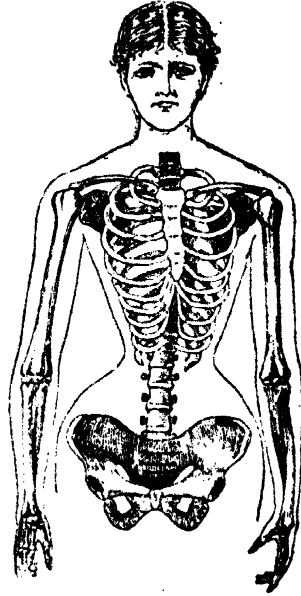
હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવાયલી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહેનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેજ ખુશી થવા જેવું છે; પણ જેમ તેઓના સદ્ગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરવી,—પછી તે ફાયદાકારક હોય કે નહીં હોય તોપણ—અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે ચાલુ હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવો ફેરફાર કરવો કે જેથી કાંઇ પણ ફાયદો હાંસલ થાય. પણ પારસી કોમમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમ ખેંચતું હોય યા બગાડા ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ઘણું આમેજ થતું જાય છે, જે દિલગીરી ભર્યું છે. સુધારાના મોજા આપણા પુરાણા સદ્ગુણોને કિનારાગમ ફેંકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણા સદ્ગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આવ્યા છે અને કયા દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહેનોનું લ્યાં ધ્યાન ખેચવું અગત્યનું છે.

. પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણા વખતનું ધર્મ ઉપરનું યકીન અને ઝનુન હતું તે જતું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ તેઓને કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજી સ્કુલોમાં છોકરીઓને મુકયાથી ત્યાં અંગ્રેજી ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રીસ્તી ધર્મપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઇએ.

એક નાજુક કમ્મર.



હાડકાંની કુદરતી સ્થિતિ.
કુદરતે રચેલી ખુબસુરત
ગોઠવણ.



તાઇટ પતા, કૉરસૅટ
વિગેરે ફૅશનની ફિશયારીથી
હાડકાં કેમ વળી જાય છે?

તાઇટ લેસીંગ, પતા, કૉરસેટ એ પશ્ચિમ તરફના જે જે શ્રાપ આપણે હાથે દાખલ કીધા છે તેમાંનો એક શ્રાપ છે, અને કુદરતે બક્ષેલાં સુંદર શરીરને નાદાનિયત ભરેલા આ ધખારાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે ઉપલાં ચિત્રમાંથી સ્પષ્ટ સમજાશે. પરમાત્માએ જે ગોઠવણથી શરીર-રચના બનાવેલી તેને માનવી પોતાની કમસમજ મૂર્ખાઇથી કેમ બગાડે છે તેનો ખ્યાલ ઉપલાં તેમજ હવે પછીનાં ચિત્રો આપશે.

☞ પેજ ૪૧-૪૨.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ઘરનું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી, ઘરનું કામ કરવાનો અભાવ આવ્યાથી, અંગની કસરતની જરૂરિયાત ન સમજવાથી, તંદરોસ્તીને ન છાજતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કચરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજી પરથી તરજુમો કીધેલી વાર્તા વાંચ્યાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) ઘણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાવી નાંખી ભયંકાર દરદોપર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કોમના ખીલતાં ગુલાબો, પુષ્પનાઇ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઇ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરવામાં આવશે. હાલ તો ટુંકમાંજ તપાસ્યે.

બીજી ખરાબીઓમાં ફૅશનની ફીસ્યારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બદી પશ્ચિમ તરફની બાનુઓનાં કઢંગા પોશાકોની નકલ કરવાથી પેદા થઇ છે.

થોડાંક વરશો પર આપરી કોમમાં પણ 'કૉરસેટ" પહેરવાની ચાલુ ફેશને ઘર ઘાલેલું હતું. આ શરીરના બાંધાને નુકસાન કરનારી રસમ હાલ નાબુદ થતી જાય છે. એ જો કે ખુશી થવા જોગ છે, પરંતુ તે રસમ નિકળી જવાનું કારણ જોશો તો ઇંગ્લીશ બાનુઓએ "કૉરસેટ" વાપરવા મુદલ છોડી દીધા તેથીજ છે. વાંદર-નકલથી જો અમુલ્ય ફાયદો કોઇ બી બાબદમાં થયો હોય તો આજ છે. ઇંગ્લીશ બાનુઓએ "કૉરસેટ" પહેરવાના બંધ કીધા તેથીજ પારસી બાનુઓએ તેઓને પગળે ચાલવાની વાંદર-નકલને આધારે પોતે પણ પહેરવાના બંધ કીધા, જેની જગ્યા આજે મેંગ્યા બ્લાઉઝ અને જમ્પરે લીધી છે, અને હવે પછી શું નવું નિકળશે તેના આધાર ઇંગ્લીશ ફૅશન-દેવીના વિચિત્ર ફાંટા ઉપર આધાર રાખે છે

દાકટરો એમ જણાવે છે કે—કૉરસેટો પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને ખભી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી

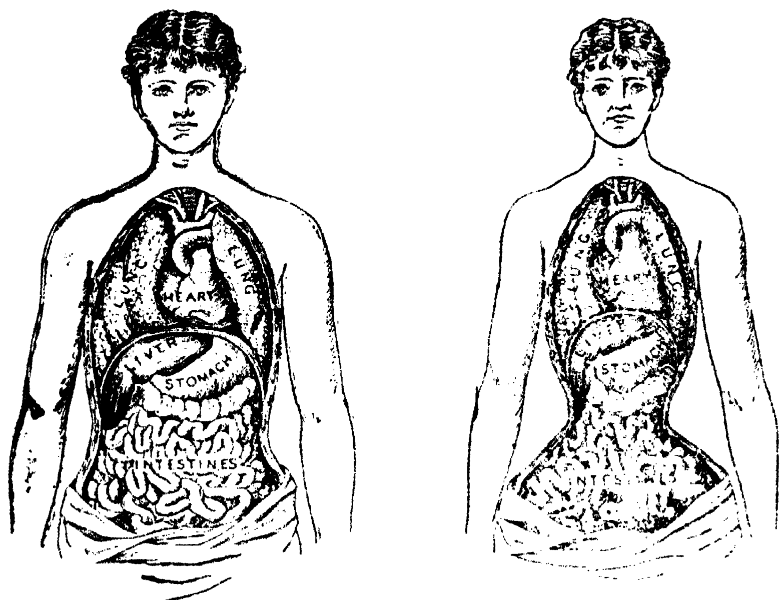
બદહજમી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પણું બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીર્યા પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ઘણું ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઈટ પટાથી પેટનાં સાંચાકાંમ તદન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રૂસ્તમ પહેલવાન "સૅન્ડો" પણ, કૅારસેટ અને પટાની વિરૂદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે "જો સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાંધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી." જે સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણ કસતર કર્યાથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઇ જાય છે. જો કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ ફુગી જઇ "જીલુ ગોરાણી"ના જેવું થઇ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ઘરનું કામ કરવાની સુગ પેદા થઈ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાળુ થઇ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જુવાનિયાઓ પરણવાને સાફ ના પાડે છે. તેઓનું પણ બોલવું વાજબી લાગે છે. હાલના વખ્તમાં ભેજું કસી, તન તાવી એક છોકરો બી. એ. થાય છે તો ભાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કંગાળ વખતમાં આવી ખર ચાળુ અને સીકલી છોકરીઓ સાથે પરણે એટલે બાપડો કરજના બોજા તળે કચડાય અને નાજુક બાંધાનો હોય તો પોંહતો થઇ જાય છે. આવા સબબોથી કેટલાક જુવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવે છે અને તેમાંના ઘણુકો અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડે છે.

સ્ત્રીઓએ પહેરવા ઓઢવામાં અતેરૂં કીધું છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યો છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડયું છે વેલાતી માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં બોર અને વળી દારૂ પણ.

રીશીઆરી ભરેલી ફાંટાબાજ ફેશનો.

'દેશ તેવો વેષ' કરીને રહી 'મન ગમતું ખાઇને લોક ગમતું પેહેરીએ' તેમાંજ શોભા, ઇજ્જત, અને કોમાભિમાનીની સાચવણી, ધર્મીપણાંની નીશાની, અને કરકસરનો ગુણ અને કુનેહની ફન્તેહમંદ ચાવી સમાયલી છે.

નાજુક કમ્મર કરતાં અવયવોને થતુ નુકસાન.



અવયવોની કુદરતી સ્થિતિ. **ટાઇટ લેસીંગ પછીની હાલત.**

ચાલુ ટાઇટ પતા અને કૉરસેટ જેવા અકુદરતી અને હાનીકારક પોષાકથી શરીરના અવયવોને બેહદ રીતે સંકોચી નાખવાથી તે પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકે નહીં અને બદહજમી, છાતીના બગાડા, ફેફસાંની નબળાઈ તેમજ ગુહ્ય ભાગોની ચાલુ અડચણો આ હાનીકારક ટેવથી થાય છે, માટે જો તબીયત બગાડવી નહીં હોય અને **તંદરોસ્ત બાળકનો જન્મ આપવો** હોય તો કોઈપણ રીતનાં તંગ પટા યા કૉરસેટનો વપરાસ દરેક બાનુઓએ કદી પણ કરવો નહીં.

☞ પેજ ૪૧-૪૨.

આપણા પવિત્ર મહઝબની નીશાન પુરવાર કરતા ફુલ જેવા સફેદ સદરાને આજે ફેશનની ફીશીઆરીની ધુંઇમાં કેટલાંક બાનુઓએ તેની અસલ ખરી હાલત બદલીને કઢંગા રૂપમાં મેલી દીધો છે. જરથોસ્તી ધર્મના મુળ સ્પીરીતને અનુસરતું પેહેરણ આજની ફેશનેબલ મનોવૃત્તિવાળી છાળકા વિચારની સ્ત્રીએ ઉલટાવી નાંખી તેની ઉપર તરેહ તરેહના ચુંઠણાં પાડી કઢંગી પંકતીએ ઉતારી પાડયો છે તો તેઓનાં શરીરનાં બીજાં પેહેરણનો કેવો ફેજ થવો જોઇએ તે સેહેજે સમજી શકાય છે. એને માટે હાલની કેળવણી કેટલેક દરજ્જે જોખમદાર છે. ખુદ ધર્મનીજ કેળવણી મળે નહિ અને અસલ અને સંગીન કેળવણી છોડીને નકલ અને પોકલને વળગતાં શીખવનારો આજનો જમાનો અનીતિ અને નાસ્તિકપણું તરફ યાહોમ ધસ્યોજ જાય છે અને આયંદે કેવા ખરાબીની ખોહે અથડાશે તે કલ્પવું મહાલ છે. જો કેળવણીનો મૂળ પાયો, ખુદ પહેલે ધર્મનીજ કેળવણીથી શરૂ થાય અને આપણા મહાન ધર્મની ઉંડી ફીલસુફીઓ નાનાં કુમળાં મગજો ઉપર ચાલુ થસાવવામાં આવે અને ખાસ કરીને દરેક પારસી જરથોસ્તીઓને હાથે ચાલતું કેળવણી ખાતું પોતાની ફરજ સમજી દરેક પારસી બાળકને ઉતરતા વર્ગથીજ ફરજીઆત ધર્મની કેળવણી સંગીન ધોરણ ઉપર આપવા માંડે તો બાહીંમત કહી શકાય કે બીજાં પચીસ ત્રીસ વર્ષની અંદર—ચુસ્ત જરથોસ્તી ધર્માભિમાની ટોળો ઉભો કરી શકાય: દરેક પારસી બાળકને પહેલેથીજ ધર્મની કેળવણી મળે—આગળ ચાલતાં જરથોસ્તી શેહેનશાહોનું તવારીખી જ્ઞાન મળે—પોતાની બીજી ભાષા તરીકે ફરજ્યાત ફારસી—ભાષા મળે અને એજ બાબદોને ઉત્તેજનાર્થે લલચાવનારી સ્કોલરશીપો તથા ઇનામો મળે અને તેમ નિશાળો વચ્ચે હરીફાઇઓ કરાવવામાં આવે તો દરેક બાળક જરથોસ્તી ધર્મનું ખરૂં તત્વ પોતાનામ આમેજ કરે તોજ ભવિષ્યમાં તેઓને આડે માર્ગે ઉતરવાનો ખ્યાલ આવવાના બનાવો ઓછા બને. સંપુર્ણ ધાર્મીક રીતનો સાદો "સુદરેહ" જરથોસ્તી ધર્મના મુળ સિધ્ધાંત પ્રમાણે ખાસ સુતરની બનાવટનો, સુરખર ગીરેહબાન સાથનો સીવેલો હોવો જોઇએ. રેશમી, રંગીન કાળો, બાદળાંનો કસબ તીલીનો કે "સીકવીન્સ"થી ભરેલો કે બનારસી કાપડમાંથી બનાવેલે

સદરો ધર્મનાં ફરમાનની વિરૂધ્ધ કહેવાય. વળી સુદરેહે હમકોમનાં બાઇના હાથનોજ સીવેલો જોઇએ અને નહિં કે કોઈ દુરવંદ દરજીને હાથનો! તેજ પ્રમાણે કુશતી પણ અથોરનાન વર્ગનાં, નરનારીઓને હાથની વણેલી અને ઇજેલી હોવી જોઇએ.

સુદરેહનું ગળું વેતરતાં અને તે ઉપર ગીરેહબાન સીવતાં "યથા"ના પવિત્ર કલામ પઢતાં આપણે ઘણાંએક વડીલ બાનુઓને જોઇએ છીએ તેમાં શું કમી ફીલસુફી સમાયલી છે?

જરથોસ્તી બાળકની નવજોતની ક્રીયા વખતે પહેરવાનો તેમજ લગનના પવીત્ર ગાંઠથી જોડાતાં જોડાંઓને આશીરવાદ છાંટની વેળાએ પહેરવાનો સુદરેહ ઉપલીજ ઢબનો સાદો હોવો જોઇએ.

આજની ફેશનએબલ બાનુને પુછવું જોઇએ કે તમારાં ફેન્સી બ્લાઉઝના હદ બહારના ઉતારી પાડેલાં ગળાંના કાપમાંથી નહિ દેખાય માટે ગીરેહબાનની જગ્યા ક્યાં આવતી હશે?

ઘણુંજ બારીક અને Sleevless blouse યાને બીલકુલ બાંય વગરના બ્લાઉઝ પહેરનારાં બાનુઓ સુદરાની બાંહે ક્યાં રાખતાં હશે?

ખોદાએ પૈસો આપ્યો હોય તો બેલાશક ગમે તેવું મન ચાહે તેવું કીમતી પેહેરો પણ ધાર્મિક સવાલને ફેશન–દેવીના ફાંટાને આધીન રાખવામાં એક જાતનું અધર્મીપણું કહી શકાય.

આજના જમાનાનો "બ્લાઉઝ" કેવો છે? બાંહે જે કોણીની જરા ઉપર રહેતી તે રફતે રફતે ઉપર ચઢનીજ ગઈ! લગભગ બાંહેંજ નહિં યાને Sleevless એટલે દેખાવ કઢંગો થવા માંડયો. સ્ત્રીજાતીનો મલાહજા માટે આ નાપસંદ દેખાવો બંધ પડવા જોઇએ અને તે માટે મા–બાપની ફરજ છે કે એક બાનુની સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી 'મોડેસ્ટી' છે તો પોશાકમાં મહાલજો સાચવવોજ જોઇએ.

ગળાંનો કાપ ઉતરતો ઉતરતો લગભગ છાતીના ખાડા સુધી આવી પુગે તો પેલા સુદરેહને ગીરેબાંન ક્યાં? તે જો દેખાય તો ફેશનેબલ બ્લાઉઝ જેની બધી ઉકમાઇ તો છેક નીચે સુધીના કાપમાંજ સમાયલી તે ક્યાં જાય? આવા બેમહલાજા પોશાક ઉપરથી પહેરનારની મનોજાતનું માપ

થાય છે. કેટલાંક બાનુઓ પોતાના અવયવોની ખુબસુરતી જાહેરમા દેખાડવાને ખાતર ગોયા આ બધાં જાત જાતનાં ફાંફાં મારી રહ્યાં છે.

"Daily Mail" પત્રમાં "The Tyranny of Fashion" ના મથાળાં હેઠળ એક ફકરો એ સવાલો ઉપર ધરખમ વિચારના ઇંગ્રેજોનું મત જાહેર કરે છે કે "But what shall we say to the modern ladies who are discarding the long sleeve blouse and what was known as the Balloon-sleeve blouse and are now parading our streets with almost nude arms; some of them adorned with gold bracelets, others with silver ones and others of ivory, while the less favoured of fortunes children wear nothing at all. I feel sure that our more refined women folk shudder at the sight of the weaker sisters and blush for modesty's sake. One is tempted and forcibly so to ask the question as to where all this will end?"

નવી નવી ફેસનની કપડાં સજવાની ઉલટમાં મર્યાદાની જે હદ ઓળંગી જવામાં આવે છે તે ઉપરથી એક વડા પાદરીએ મજબુત હાથે કામ લેવાની ગોઠવણ કરી છે. "લા સીમેન રીલીજીઅસ" નામના પત્રમાં તેવણે મર્યાદાનો ભંગ કરનારાં એવાં કપડાં સામે મજબુત "પ્રોટેસ્ટ" કર્યો છે. તેવણ લખે છે કે નવી ફેશનની બ્લાઉઝ અથવા ગવન સદંતર બોંહ વગરના બનાવવામાં આવે છે અને ગળાંનો કાપ ઘણો ઉતારી પાડવામાં આવે છે. આવાં કપડાં ખ્રીસ્તી બાનુઓના નામને શોભા લગાડનારાં નથી અને તે છતાં ઘણીક બાનુઓ આવાં કપડાં પેહેરીને દેવળમાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ચાશની કરવા પણ હાજર થાય છે. આથી પાદરીઓને આ બાબદના સંબધમાં નીચે મુજબનો હુકમ આપવામાં આવ્યો છે:—'દરેક પ્રસગે અને દરેક સંજોગો વચ્ચે મલાહજા વગરના કપડાં ઠપકાને પાત્ર છેજ, પણ પવિત્ર મથકોમાં તો તે ખાસ વધુ ઠપકાને પાત્ર છે. તેટલા માટે જે

કોઇ મલાહજા વગરનાં કપડાં પેહેરીને એવાં મથકોમાં આવે તેને ત્યાંથી ચાલી જવાને કહેવું જોઇએ. જે સ્ત્રીઓ તથા છોકરીઓ નીચા કાપની અને હાથની કોણીથી નીચે સુધીની બાંહે વગરના કપડાં પેહેરી આવે તેઓને પવીત્ર રોટી તથા વાઇનની ચાશની કરવા દેવી નહિં, તેઓને તેમ કરતાં અટકાવતી વખતે પાદરીએ કાંઇબી ટીકા કરવા નહિં પણ તેઓ આગળથી ગુપચુપ પસાર થઇ જવું. પણ જેઓને એવી રીતે ચાશની કરવા દેવામાં આવી ન હોય તેઓને પાછળથી એક પીતા તરીકે ઠપકો આપવાની ટક જો મળે, તો પૂણ્યવંતુ કામ બજાવવાની તે ટક પાદરીએ જતી મેળવી નાહ."

વળી આજની પારસી બાનુઓની સાડીમાં પણ પશ્ચિમ દેશની બાનુઓએ ટુંકા Skirts પેહેરવાનો સુધારો શરૂ થવા સાથેજ ફેશનેબલ બાનુઓએ તે પણ નકલ કરી લીધી! અને અણઘટતી ઉંચાઇ સુધી તાંણી તતડાવીને સાડીઓ પેહેરી તેઓ પણ ઠેકડાભેર ચાલવા લાગ્યાં. જેથી સાડીના અસલ ટેક, ષોભા અને મર્યાદાનો ભંગ ફેશન દેવીને નમવામાં થતો જાય છે. વળી સાડીની લંબાઇ અસલ આંઠ ગજ પરથી ઓછી થઇ ઉપલે કારણે પાંચથી સાડાપાંચ ગજ ઉપર આવતી ગઈ છે, ને તેમાં બાનુઓનાં નાજુક Slim યાને પાટલાં સોરતીયાં જેવાં બદનો લપેટાવા લાગ્યાં છે.

હાલ વળી "સ્મોકીંગ"ની ફેશન નીકલી છે કે જે કયાં અટકશે તે કલ્પી શકાતું નથી. આ બાબદ એટલી વધતી જતી દેખાય છે કે ૭૦ વરસનાં એક લેડી પણ "સ્મોક" કરતાં દેખાયાં છે. જે બદી આજ સુધી માત્ર મરદોમાંજ જાએજ હતી તે બદી કેટલીક ઇંગ્રેજ સ્ત્રીઓને જોઇને ખુદ આપણી ઉંચ તોખમની ખાનદાની સ્ત્રીઓમાં પણ દાખલ થઇ છે. એ કુલવાન સ્ત્રીઓ જો પોતાનાં મનને એટલોજ સવાલ પૂછે કે એવીજ ઉંચ તોખમની યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ કદીબી આવી રીતે સ્મોક કરે છે કે? આપણે બરાબર જાણીએ છીએ કે યુરોપીન એટીકેટ મુજબ તો "દીનર" પરથી જયારે લેડીઝો—બીજા રૂમમાં જાય ત્યારેજ માત્ર મરદોને સ્મોક કરવાની છુટ મળે છે. ત્યારે ખુદ સ્ત્રીઓને સ્મોક કરવાનો સવાલજ કયાંથી હોય? તે

ઉપરાંત યુરોપીઅન ઍટીકૅટ પ્રમાણે એક મર્દ જ્યારે એક સ્ત્રી સાથે બહાર રસ્તામાં ફરતો હોય ત્યારે તેનાથી "સ્મોક" કરાય નહિં—અને જો 'સ્મોક' કરવાની છુટ મળી હોય તો પણ તેનાથી મોઢામાં સીગારેટ રાખીને એક સ્ત્રી સાથે વાત કરી શકાય નહિં કારણ તે તોછડું ગણાય છે. જ્યારે આટલી બધી હદ સુધી સ્મોકીંગની બાબદમાં એક સ્ત્રીને માન આપવામાં આવે છે અને મરદોપર આટલો અંકુશ છે ત્યારે આજે જમાનો બદલાયો છે કે તેજ સ્ત્રીઓ આજે તેજ મર્યાદાનું છડેચોક ઉલંઘન કરે છે; એક જાણીતો અંગ્રેજ લખનાર લખે છે કે "Even the most inveterate smoker, should he stop to think, will agree that smoking is a habit which is tolerated for no better reason than because it is tolerated. That being so, those who are addicted to the weed should show every consideration to people who find no pleasere in lighting up whenever an oceasion presents itself."

આપણા પવિત્ર મજહબનો Symbol પવિત્ર આતશ—કે જે ખુદ જરથોસ્તી ધર્મનો મૂળ 'સ્પીરીત' છે તેનેજ તમે તમારાં જીવજંતુઓથી ભરપૂર ગંધાતા મોંઢામાં મુકીને તમારા ધર્મનું, તમારા ધર્મના મહાન કાનુનોનું તેમજ ખુદ તમારી જરથોસ્તી કોમનું અપમાન કરો છો. એ દેખાડે છે કે આજે પારસી કોમમાં ધર્મની કેળવણીજ નથી.

વહાલી બેહનો! જો ખરેખર યુરોપીસ્યન કોમનીજ નકલ કરવી હોય તો તેઓના **સદગુણોની કરો અને નહિં** કે ફોર્થકલાસ ભેલાભેસે લોહીની ઉછાછળી દુકતીઓની. આવી વાંદર નકલો આજે આપણી કોમમાં ચાલી રહી છે. જે વ્યસન આજે જમાનાઓ સુધી માત્ર મરદોમાંજ સંકોચાયલું હતું તે વ્યસન આજે સ્ત્રીઓમાં પણ દાખલ થવા પામ્યું છે એ ઘણુંજ અફસોસકારક છે.

સ્મોકીંગની બદી ઉપરાંત આજકાલ બીજી એક નાશકારક બદી પારસીઓમાં ધીરેધીરે પણ મક્કમપણે વધતી જતી દેખાય છે અને તે "**ડાનસીંગ**" છે. થંડા મુલકોમાં એ એક ઘણા વખતની ચલતી

આવેલી રસમ છે. પણ જ્યારે—માત્ર યુરોપીઅનોની નકલજ કરવાને ખાતરજ આ ગરમ મુલકમાં આવી રૂઢી દાખલ થાય ત્યારે એક વિચીત્ર દેખાવ થઈ પડે છે. પારસી પોષાકમાં એક સ્ત્રી જ્યારે યુરોપીઅન કપડાંમાં સજ થયલા એક મરદ સાથે વાંદર નકલ કરીને 'ડાન્સ" કરવા માંડે છે ત્યારે તે દેખાવ સામા માણસનું તુરતજ ધ્યાન ખેંચે છે. આ ડાન્સને એક બદી તરીકે ઘણુંકોનું માનવું છે કારણ કે એમાં એક પરકી સ્ત્રી સાથે એક મરદ લગભગ આલીંગન કરતો હોય તેમ પોતાનું શરીર તે સ્ત્રીનાં શરીર સાથે લગભગ અઠડાવીને સંગીતની ધુંધમાં તેમજ શરાબની લેહેરમાં આમતેમ નાચકુદ કરે છે. એક મરદનાં શરીરને એક સ્ત્રીના શરીરનો સ્પર્શ થતાંજ કાંઈ છુપી લોહચુંબક અસર શરીરમાંજ પસાર થઇ જાય છે—યાને એક જાતનો Animal magnetice current પસાર થાય છે અને તે જુવાન જીવડાઓના શારીરીક જુસ્સાઓને એકકે તરફ ઉશ્કેરે છે જે વધુ વખત ચાલુ રહેતાં કાંઇબી માઠું રૂપ પકડી લે તેનો આધાર તે બન્નેનાં વિચાર બળ અને મનની મજબુતાઇ યા નબળાઇ ઉપર આધાર રાખે છે. આ એક લગભગ અનીતિ તરફ વળવાનુંજ શરૂઆતનું પણ મક્કમ પગથીયું થઈ પડે છે.

"ડાન્સીંગ" માત્ર આજ પરીણામ લાવી શકતું હોય તો કોઇ પરાઇ સ્ત્રી સાથે નાચકુદ કરી અને તેણીનો જુસ્સા ઉશ્કેરીને આયંદે અનીતિના ગારમાંજ હોમાવનારૂં આ ઉછાછળું કામ કરવામાં ગૃહસ્થાઇ નથી.

ખરૂં જોતાં એક મરદને પારકા કુટુંબની કોઇબી સ્ત્રી સાથે આંગે આંગ લગાડી શરાબમાં ચકચુર બની મ્યુઝીકના દીલ ઉશ્કેરનારા શરોદો વચ્ચે ઉશ્કેરાઇને નાચવાનો અધીકારજ હોઇ શકે નહીં.

આ બદીમાં અનીતિ ઉતપન્ન કરવાનો સંપૂર્ણ ગુણ છે. અલબતાં એથી શરીરને કસરત તો મળવીજ જોઇએ પણ એ કસરત શાને ભોગે? ત્યારે શું બીજી એવી કસરતો મળતીજ નથી કે જેમાં નીતિનું પૂરેપૂરૂં રક્ષણ થાય?

આ ડાન્સીંગના તરફેણવાળાઓ બચાવમાં કહે છે કે, "એ તો જેવી નજરે તમે જુઓ તેવુંજ દેખાય—જો તમારા વિચારોજ બુરા હોય

તો અમે શું કર્યે ?" શું આ એક લુલો બચાવ નથી ?

વ્હાલી બેહેનો, એજ ડાન્સીંગ માટે અંગ્રેજો વટીક શું મત ધરાવે છે તે નીચેના ફકરામાં વાંચી તમારી પાકદામાન અને ઇજતની જાળવણી માટે પુખ્ત વિચાર કરશો તો તેમાંજ તમારી શોભા—આબરૂ—કીર્તી—અને **નીતિ** છે. બહેનો! નીચલો ફકરો વાંચીને ઘણો વિચાર કરજો. બેલફાસ્ટના આઇરીશ રોમન કેથલીક દેવળના વડા કારડીનલ ઓડોનલે માતાઓને ચેતવણી આપી છે કે—

"When the mother allows her daughter to dance, let her provide the close attendance of a capable female companion and not leave her altogethr unshepherded, where wolves may prawl in ;. seeming innocence."

તે ઉપરાંત આયરલેન્ડના બીશપ તરફથી ફરમાન બહાર પાડવામા આવ્યું છે કે ડાનસીંગની જોખમો વિશેની ખાસ વાયજી વરશમાં ચાર વાર વાંચવી.

અમેરીકા જેમ દરેક બાબદમાં આગળ વધેલું છે, તે મુજબ સ્ત્રીઓનાં છુટાંપણાંમાં પણ ત્યાં હદ થાય છે અને તેથી ત્યાં પણ લોકો એ જાતનાં છુટાંપણાંથી બીચકવા માંડયાંછે. મી૦ ઇ. એ. હેન્રીક, કે જે 'બરકલી'નો મહાન ગુનાહ—વિધ્યા—શાસ્ત્રી (criminologist) છે તે પોતાનાં એક ભાષણમાં પોતાના બહોળા અનુભવ ઉપરથી કહે છે કે મોતરકાર, દારૂની બંધી અને ઝાઝ એંડ બાહારથી નિર્દોષ દેખાવા છતાં અમેરીકામાં ગુનાહોનો મોટો મોજો ફેળાવી રહ્યાં છે. તેના મત પ્રમાણે આજની છોકરીઓને એ માટે મોટો ઠપકો ઘટે છે. તે કહે છે કે તેણી પોતાની સ્ત્રી જાતીના આકર્ષિક અને ખેંચાણકારક દેખાવો પૂર છુટથી કરી બતાવે છે અને દરેક જાતના સંસારીક બંધણના નિયમોનો છડેચોક અસ્વિકાર કરે છે. જુવાનીવાઓ પોતાની જુવાનીમાં દાખલ થવાના તબક્કામાં જ્યારે આવે છે તેમજ જ્યારે પરણવાની વયમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જાતીના

ખેંચાણ તરફ દોરવાવાથી મોટી સંખ્યામાં તેઓ જાસ્તીના ગુનાહો અને બુરાં કર્તુકો કરે છે જે આકર્ષિક ખેંચાણ આજની જુવાન સ્ત્રીઓ તેઓને પૂરૂં પાડે છે.

આજની સ્ત્રીઓના બેમહલાજા પોષાકોની મોહોકાણેજ આવાં ખેંચાણો વધુ થાય છે અને તેઓ પોતાની જીંદગી કોઇના પણ આંકોશ વગર જેમ ગમે તેમ ગુજારે છે.

તેઓથી પોતાના જુસ્સાઓ ઉપર જરા પણ કાબુ રાખી શકાતો નથી અને તેઓ દરેક બાબદમાં હદ બહાર આગળ વધીને કામ લે છે. આવી તેઓની કૃત્રિમ ચાલોની મોહોકાણને લીધેજ આજનો ઉધરતો જવાનીયો પોતાનો સર્વે કાબુ ગુમાવી બેસે છે અને છડેચોક કાયદાનો અનાદર કરે છે.

મી૦ હેનરીક કહે છે કે આજની ઉધરતી છોકરીને માતા થવાનો ખ્યાલ બીલકુલ રૂચતોજ નથી. તેણી હંમેશાં કોઇ એક ચોક્કસ નહિ પણ ઘણા મરદો સાથે પોતાના આકર્ષિક ખેંચાણોની બરકતથી જેટલો અને તેટલો લંપતી લાભ લેવાની કોશેશ કરે છે અને તેમાં ઘણે મોટે ભાગે ફ્તેહ પામે છે.

આજનાં મા બાપો એમજ સમજે છે કે તેઓએ પોતાના દીકરા ઉપર ખુબ ડોળો રાખવો અને બદીમાં ધસડાતો અટકાવવો પણ પોતાની દીકરીઓને તેટલીજ સંભાળીને કાબુમાં રાખવાની જરૂર જોતાં નથી. પણ હું કહું છું (મી૦ હેનરીક કહે છે) કે, "ખોદાને ખાતર તમારી દીકરીઓને પણ ખુબ સંભાળો અને તેઓને એવી રીતે કેળવો કે તમારા સંસારીક અને જાતીના ચોક્કસ નિયમોનો આંકોશ તેઓ ઉપર જરૂરજ રહેવા પામે."

આવી ટેવોથી ખરચાળુ થઇ તેઓ તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીતિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની પ્રીશયારી, ખાવા પિવાનો ચટાકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન છાજતી કેળવણીના બોજાથી, પારસી સ્ત્રીઓની તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં પીડાય છે! હીસતીર્યા, નબળી છાતી, ખઇ, હાંફણ, બદહજમી અને ખીલ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં

વધી ગયાં છે ? ડાકટરની દવા દારૂ તો ખરેખર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જો પરણે તો પોતાના ભરથારને ઉલટો બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે ! આવી સ્ત્રીઓ કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતાં મરણ પામે છે ! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માંદા જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ઘરમાં ચાલુજ રહે છે. સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ ખોરાક ખાવાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તબ્યતના બગાડાને લીધે ખીલો મહોપર ફુટી નિકળે છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી સ્ત્રીઓના મહોંપર ખીલ ફુટી નિકળે છે. જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનું કારણ એટલુંજ કે કઇ ચિજ ખાવી, કઇ ચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવું, તે બાબદોની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે ?

હવે આપણે હાલની યુનિવરસિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું ગેરફાયદા છે. અને ખરી કેળવણી કેવી હોવી જોઇયે, તે પર વિચાર કર્યે. એક વિદ્વાન ઇંગ્રેજ લખનાર લખે છે, "જો તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવાયલો ગ્રહસ્થ થશે; પણ જો તમારી છોકરીને કેળવશો તો એક કેળવાયલી ઓલાદ બનાવશો." એથી આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે. છોકરાં ઉછેરવાની, છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો બોધ આપવાની, બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઇ સુઘડાઇથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર ફરજ નાખી છે. શું હાલની યુનિવરસિટીની કેળવણી આ બધી બાબદો શિખવે છે ? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ ઢબની કઢંગી કેળવણી આપે છે જાણે છોકરીઓને ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરનું અને છોકરાંનું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ જીંદગી ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક 'બી એ.' કે 'એમ. એ.' થયલી છોકરીને બે દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા

વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જુઓ કે તેણી કેવી ગભરાઇ જાય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે? ન જાણે તેવી દવા અને ખોરાક આપશે અને સીક માણસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોગી કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાનું છોકરૂં જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઇએ, તે નાજુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઇયે, તેને શું ખોરાક આપવો જોઇયે, તે સઘળું હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો નિપજે છે? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઇતી માવજત ન થવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં રદ થઇ જાય છે? જો બાળપણમાં જોઇતી સંભાળ ન રાખી હોય અને જોઇતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મારો નબળાઇ અને દરદોથી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેલ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેનું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાનું જરૂરનું છે. પણ યુનિવરસિટીની ઉંચામાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી ભેજું ઘસી નાખો, આંખો નબળી કરી નાંખો, તન તાવી નાખો, સખ્ત મહેનત કરો, અને તેનું પરિણામ શું આવે? એક સ્ત્રી તરીકેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકો? કદાચ તમે **કેળવાએલું માનવી** તરીકે તેને ગણી શકો. **પણ સ્ત્રી તરીકે** તો તેણી કેવળ **અજ્ઞાન** છે. અને તેથી તે બિચારી આટલી મહેનત અને જેહમત ઉઠાવ્યા છતાં, એક અજ્ઞાન તરીકેજ રહે છે. એ સઘળી કસુર યુનિવરસિટિની બીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે. જો કોઇ કેળવાએલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં મુખ્ય શું કામ બજાવવાનું છે તે તરત માલમ પડે. મરદનું શરીર અને તેનો બાંધો જુદાજ પ્રકારનો અને જુદાંજ કાર્યને માટે બનાવેલો દેખાય છે. સ્ત્રીઓનો બાંધો અને શરીરના અવયવો તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેણીનું મરદથી જુદુંજ કર્તવ્ય છે; મરદે કમાવું અને બાયડીએ ઘર ચલાવવાનું છે. મરદ

આખો દાહડો ઘરની બહાર પોતાનાં કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાનાં ઘરનો કારભાર કરે છે, છોકરાં સંભાળે છે છોકરાંને દૂધ આપે છે, છોકરાંને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને સારો દિવસ ઘરની દેખરેખ રાખે છે ત્યારે શું તેણીને તે વખત યુનિવરસિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે? જ્યારે તેણીનું વાહાલું બચ્ચું દુ:ખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો પ્યારો ભરથાર માંદગીથી ટવળતો હોય, કે જેઓને ખાતર તેણી પોતાનાં સુખનો દરેક ભોગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઇએ, એવા વખતે જ્યારે દાકટરને આવતાં વાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી "યુનિવરસિટીની ઉંચી કેળવણી પામેલી" સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરત આવશે. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાકટર આવે તે અગાઉના ઉપાયો જાણવા જોઇયે, જેવું કે એક બાળક પડી જાય અને વાગવાથી લોહી એકદમ વેહેતું હોય; હવે જો તે સ્ત્રી લોહી બંધ કરતાં ન જાણતી હોય તો દાકટર આવે તે પહેલાં અતિ લોહી વહેવાથી તે બાળક અથવા તો તેણીનું વ્હાલું સગું ઘણી ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં આવી પડે યા કદાચ મરણ પામે અથવા તો કોઇએ ભૂલમાં ઝેરી વસ્તુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાણતી હોય તો ખરેખર ભયંકર પરિણામ આવે છે, અને તે દરદી દાકટર આવે તે અગાઉ મરણ પામે છે. આવી રીતે એક સ્ત્રી અજ્ઞાનપણાંને લીધે પોતાના વ્હાલાંનો જીવ બચાવવાને કોલેજની ચઢતી પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા છતાં અશક્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ એક સ્ત્રીને હમેલ હોય છે ત્યારે શું પહરેજગારી રાખવી અને કેવી રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુ:ખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન હોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના ફરઝંદોની તંદરોસ્તી જોખમમાં લાવે છે અને રંગમાં ભંગ કરતી માલમ પડે છે! એ સઘળાનું કારણ સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતની કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવરસિટિની કેળવણીમાં રાંધણ કળાનો મુદલ ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તથા કેવી રીતે રાંધવું, કેવી રીતે

રાંધેલું બરાબર ચેરવવું, અથવા રાંધવામાં અનાજ અને તરકારીના શકિત આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા કાઢી નખાય છે તેવી બાબતનો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith (ઓવન મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, રાંધણકળા બાબે નિચે પ્રમાણે કહે છેઃ—

"We may live without poetry, music and art,
We may live without conscience, and live without heart,
We may live without friends; we may live without books,
But civilized man cannot live without cooks.
He may live without hope, what is hope but deceiving?
He may live without love, what is passion but pining?
But where is the man that can live without dining?"

"આપણે કવિતા, ગાયન અને હુન્નર વગર જીવી શકયે; આપણે અંતકરણ વગર જીવી શકયે અને રૂદય વગર જીવી શકયે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણુસ પકાવનાર વગર જીવી શકે? તે આશા વગર જીવે; આશા એક જાતની ઠગાઇ નહિ તો શું? તે પ્યાર વગર જીવે, જુસ્સો એ પણ પશ્ચાતાપ નહિ તો શું? પણ તે માણુસ કયાં છે કે જે ખાધા વગર જીવી શકે?"

ગરિબ અથવા તવંગર દરેક સ્ત્રીને રાંધણકળા જાણવી જરૂરની છે. કારણ જો કદી તેણી તવંગર હોય તો તેણીનો બાવરચી, ખાણું સારી રીતે પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણે? અથવા આટલાં રાંધવામાં મસાલો કેટલો જોઇશે, ઘી કેટલું જોઈશે, કેટલાં લાકડાં બળશે, તે સઘળો હિસાબ જો તેણી રાંધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આવાં અજાનપણાંથી બાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાલો ચોરી કરી જાય તેમાં નવાઇ નથી. કેટલીક વખતે એમ પણ બને છે કે બાવરચીને મનમાં ફાંટો આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને ચાલ્યો જાય છે. એવે

વખતે ઘરમાં રાંધવાની કેવી આપદા પડે છે. કહેવાતી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને રાંધતાં તેા આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે; અથવા જ્યારે તેણીનાં ઘરમાં કોઇ સીક હેાય તે વખતે સીક માણુસનેા ખેારાક પકાવનાં કેટલીક વખતે બાવરચીને આવડતેા નથી, અથવા કાંઈ નવી જાતનેા વેલાતી ખેારાક આપવેા પડે તે પણ બાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરદશા થાય છે. કેથે બાહેર ગામ જવું હેાય અને ત્યાં બાવરચી સીક પડી જાય તેા પછી કેવી વેદના પડે? બાવરચી ખેારાકનેા અભ્યાસ ન કરવાથી રાંધતાં શું કાઢી નાખવું અને શું રાખવું તે પણ ન જાણે. જેવું કે ઘઉં રાંધવા હેાય તેા તેનું થુલું કાઢી નાખે છે તે પણ ખેાટું છે. આવી રીતનું અજ્ઞાનપણું જો કે એક સ્ત્રી કેળવાયલી હેાય છે તેને પણ ખમવું પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હેાય છે તે નિચલા જાણીતી જેન કારલાઇલના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પરથી ખબર પડશે. તેણી પેાતાને વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"હું એકપુરી હેાવાથી અને ઘણા લાડમાં ઉછેરવામાં આવ્યાથી હું ઉપયેાગી જ્ઞાનથી મુદલ બીનવાકેફ હતી. હું લૅટીન ભાષાની એક વિદ્યાર્થી છું અને ગણીત શાસ્ત્રનું સારૂં જ્ઞાન ધરાઉં છું. પણ નિચલા અજબ જેવા બનાવથી મને રાંધણકળા શિખવાની ફરજ પડી. મારા ભરથારની પાચન શકિત એાછી હેાવાથી, અને અમારી રેહેવાની જગા વેરાન જેવી હેાવાથી કોઇ ચાકરેા સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હું વારંવાર મુશકેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કેાબેટની 'કૉટેજ ઇકોનેામી' નામની રાંધણકળાની ચેાપડી મંગાવી. પણ ખમીર કેમ ચડાવવું, અને કરઇના તાપની બરેાબર ખબર ન હેાવાથી એવું બન્યું કે જ્યારે મારે ઢેાલિયા પર જવું હતું તે વખતે મારૂ પાંઉ ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત્ર સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યેા! પછી બે વાગા!! અને ત્રણ વાગ્યા!!! અને હજુ લગી વેરાન જગામાં થાકથી આખું શરીર દુખતું છતાં બેસી રહેવું પડયું! મારી હિનપસ્તી ભરેલી સ્થિતિથી મારૂં અંતઃકરણ દુઃખતું હતું. હું કે જેને આટલા લાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાય

કાંઇ પણ કામ કોઈ દિવસે કરવું પડયું ન હતું, તેને એક રોટલો બનાવવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેબી એક રોટલાને ખાતર! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઇ ગઇ અને આખરે મારી ટેબલ પર હાથ નાંખી ડચકાં ખાઇ રડવા લાગી!"

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાંધણકળા શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી કયો ખોરાક વધારે શક્તિ આપે છે, કયો ખોરાક બદહજમી પેદા કરે છે, કયો ખોરાક તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે, કયો ખોરાક નાના બચ્ચાંને આપવો, કયો ખોરાક અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, કયો ખોરાક ખાવાથી હવસો અને ગુસ્સા ઉત્પન્ન થાય છે, કયો ખોરાક ગરમીની દેહવાળાને વધારે માફક આવે છે, કયો ખોરાક લોહી બગડેલાં માણસને વાસ્તે જરૂરનો છે, તેનો અભ્યાસ કરવો અવસ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરીશું. જો કોઇ બાળકને બદહજમી થતી હોય અથવા તો પાચનશક્તિ તદન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાનાં બાળકનું દરદ જલદી સારૂં કરવાનું બની આવે. પણ માતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કઠણ જે ખોરાક હોય છે તે મળ્યાથી ઉલટું તે હેરાન થાય છે. આવી રીતે માનાં અજ્ઞાનપણાંથી નિર્દોષ બચ્ચાંને જન્મનું દુ:ખી થવું પડે છે. ડાકટરો વારંવાર કહે છે કે ઘણાં ખરાં દરદો ખાવા પિવાથી થાય છે.

ઘરમાં સુઘડાઈ સફાઈ, હવાની આવજાવ, ઉડતા રોગની વખતે જોઇતી તકેદારી, સુવાના ઓરડાની જોઈતી સ્વચ્છતા એવી બાબદો સ્ત્રીને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જો આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબદોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હતે તો આપણા દેશમાં મરકી આટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સફાઇ સુઘડાઇ વધતે અને લોકોમાં મોતનું પ્રમાણ ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક બાળકને એક જાતનો રોગ લાગુ પડે છે અને જો બીજાં બચ્ચાંની સંભાળ બરાબર રાખી ન હોય તો તે રોગ ઘરમાં

બીજાંઓ ઉપર પણ ગલબો કરે છે: દાખલા તરીકે એક બચ્ચાંને ખહીનો રેાગ અથવા કાંઇ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગુ પડી હોય અને તેના પલંગ પર બીજાને સુવા દેવામાં આવે તો તેને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. કારણ તે રોગનાં જંતુ બીછાનામાં અને માકડમાં હોય છે. તે પલંગના માકડ જો બીજાને કરડે તો આ રોગ બીજાં તંદરેાસ્ત માણસને જરૂર થાય છે; અથવા તો ભૂલમાં તેનાં વાસણમાં ખાય, તેનાં કપડાં પહેરે, તેનો દમ બીજાનાં દમમાં જાય, અથવા તો ડાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ઘરનું ફરનીચર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવું અગત્યનું છે. દર વખત કેટલાંક ગરિબ ઘરમાં ખર્ચ કરવો બની શકતો નથી તેથી ગરિબનું ઘર હાલ હવાલ લાગે છે. પણ જો એક ગરીબ કુટુંબની સ્ત્રી ઘરનાં ફરનીચરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ પાલીશ લગાડવું તે જાણે તો ઘર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા ભરવાનાં કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે. ઘરમાં પાટલુન, ડગલા, બદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઇયે, કારણ હમણાં દરજીઓનો ભાવ ઘણુ વધી ગયો છે. "સોના કરતાં ઘડામણ મોંઘું" તેમ કપડું ઓછી કિમ્મતનું હોય છે ને કરતાં સિલાઈ જાસ્તી થાય છે. તો જો સીવવાનું શિખવ્યું હોય તો ગરિબોનાં ઘરમાં કરકસર સારી રહે અને વળી જો કોઈ સ્ત્રીનું સગું વાહલું તેને પાળનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા ભરવાથી સારી રીતે ગુજરાન કરી શકે.

એ બધાં કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું જ્ઞાન તો ઘણુંજ અગત્યનું છે એમ આપણે ઉપર દરશાવી ગયા છિયે. સીવવા ભરવામાં, રાંધવામાં, ઘરને સાફસુફ રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાહડવો એ મરદ જાતનું આપમતલબીપણું દેખાડી આપે છે. સ્ત્રી જાતિને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઇયે. માગાં મોટાં અંગ્રેજી સાહિત્ય તેણીને શિખવવાં જોઇયે કે જેથી તેણીના વિચારો સુધરે અને મગજની વિચાર કરવાની શકિત પણ ખીલે તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને હીલચાલોમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઇયે કે જાહેર મીટીંગોના વખતે

પોતે પણ છટાથી બોલી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિશાની છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બોલી અને લખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઇયે, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી બેસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગજની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશાભિમાન બેટાઓની આર્લન ફરજ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે બધે તકરારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપવી, એ સ્ત્રીનો બુલંદ અને પવિત્ર મરતબો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીણવી લીધેલો કહેવાય; પણ કેટલાઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રી ને મરદની જુદી હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજી બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉંડો વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાની ફરજ કેમ અદા કરવી તેનો પણ સમાવેશ છે. જો હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આપ્યે છિયે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજ, પોતાનાં ઘરબાર તરફ, પોતાના ફરજંદો તરફ, અને પોતાના તરફ બજાવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધોરણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં તેણીનું શરીર તવાઇ જાય છે, તેણીને ચશમા લેવા પડે છે. અને મગજ શકિતની ઉપર બહુ બોજો પડવાથી ઉલટું મગજ દોદરૂં થઇ જાય છે. આટલા ભોગ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની ફરજનાં જ્ઞાનથી બીનવાકેફ રહે છે. જ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોજો ખમી શકતા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શકિતમાં સાધારણ રીતે નબળી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

હમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કૉલેજમાં જવાનો અભખરો હોય છે, અને ફકત એવીજ નેમથી રાતના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી શરીરનો અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચશ્મા પહેરવા પડે છે, ગાળોમાં ખાડા પડે છે. છાતી નબળી થઇ જઇ મરદના

જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રેાગી અને તવાઇ ગયલું માલમ પડે છે. એક તાજી કેરી કેવી ભરેલી અને ઘાટમદાર દેખાય છે? પણ તેની આંબેાસી બનાવી હેાય તેા કેવી દેખાવમાં બેબીયલ લાગે છે? તેમજ એક છેાકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બેાજા તળે તેણી 'આંબેાસી' જેવી થઇ જાય છે આવી છેાકરીઓ પરણેલી જીંદગીનેા બેાજો કેમ ઉંચકી શકે? તેણીઓનાં છેાકરાં કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુંવારી જીંદગીમાં આવા અભ્યાસથી દવાના બાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીંદગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના ભરથારને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે. તે બિચારેા ચાકરીથી થાકેલેા આવે ને ઘરે આવી કઢંગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાક્તરના અને દવાના પૈસા આપતેા મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આવા બીનજરૂરી અભ્યાસના બેાજા તળે શિખેલી સ્ત્રી એક મહેારદાર અને માતા તરીકેનું ખરૂં સુખ ભેાગવવાને પેાતાની દેહથી અને અજ્ઞાનથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પેાતાનેા સ્ત્રી તરીકેનેા મેાભેા ખેાઇ દે છે. હાલનેા જમાનેા એવેા આવ્યેા છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઇમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કાં નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગરૂર થાય છે. આપણે કબુલ કર્યે કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શકિત ધરાવે છે. કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતબાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઇયે છિયે, પણ એમ હરીફાઇ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેલેથી એમ ના બતાવેા કે અમારેા દરજ્જો જો મરદ સાથે હરીફાઇ ન થાય તેા હલકેા રહે. જેમ Mrs Swynie દર્શાવે છે તેમ, તમારેા દરજ્જો તમામ કુદરતમાં બુલંદ છે પણ એ બુલંદ મરતબેા કાંઇ મરદેાની સાથે હરીફાઇ કરવામાં નથી સમાયેા, પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામાં છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઇ તમારેા દરજ્જો બુલંદ રહેતેા નથી, પણ ઉલટેા તમારેા દરજ્જો છેાડી દેવેા પડે છે. હરેક ચીજમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઇ કરશેા, અને મરદના જેવાં નિકળશેા અને મરદની બરેાબર્રી છેા એમ સાબેત કરી આપશેા, પણ શું તમે કુદરતે આપેલુ શરીર અને

તેવાં શરીરથી ઉત્પન્ન થતા તમારાં કામ અને ફરજોથી ઉલટાવી નાખી શકશો ? એમ કદી પણ થશે નહિ મરદો પોતાના બચ્ચાંને દૂધ આપે અથવા બચ્ચાંને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કાર્યો કરે એમ કદી પણ થઇ શકે ? તમે મરદના સદ્દગુણોની સાથે હરીફાઇ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને ચુકો ના ! જ્યારે લેભાગુ કેળવણી તમોને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને મોટી મોટી યુનિવરસિટીની પરિક્ષા આપવી એ પોતાના અંતઃકરણના અવાજની ઉપર મુદલ ધ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને હલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઈ સ્ત્રી પોતાની જાતિને વફાદાર રહેવા ઇચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજો બજાવવાને ન ખપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઇશ્વરે સોંપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શકિત એક માતા અને મહોરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે ચીજ જરૂરની છે તેનું જ્ઞાન લેશે. કયો મરદ તમને જાહેર તખતા ઉપર ઉભા રહીને ભાષણ આપતાં જોઇ ખુશી થશે નહિ ? કોણ તમોને ધર્મગુરૂની માફક વાયજો આપતાં જોઇને માનની નજરે જોશે નહિ ? કોણ તમોને સ્ત્રી જાતિના મંડળના પ્રમુખસ્થાને બીરાજેલાં જોઇ હરખાયા વગર રહેશે ? કોણ તમોને સરકાર દરબારમાં સ્ત્રી જાતિના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઇને આનંદી થશે નહિ ? ના ! કોઈ પણ એવો આપમતલબી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે, પણ એ સઘળા સદગુણો હાલની યુનિવરસિટીની દમ વગરની ડીગ્રી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે છાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશો ત્યારેજ. એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કઇ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે તે ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇયેઃ—

(૧) અંગ્રેજી સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે, તે માંહેલા નામીચા અંગ્રેજી ગ્રંથકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઇયે ! કારણ તે સ્ત્રીઓના વિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ઘાલી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અવલોકન

કર્યાથી તેઓમાં શું ખરાબી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક બાબતનું કારણ અને અસરો જાણવાની ઉલટ થશે.

(૨) (Domestic–economy) અથવા ઘર કેમ કરકસરથી અને કુનેહથી ચલાવવું, તે શિખવું, અને ઘરનો કારભાર શાંતિથી ચલાવતાં શિખવું.

(૩) (Sanitation) ઘેરમાં સફાઇ સુઘડાઇ અને હવાની આવજા કેમ રાખવી તે રસાયણ શાસ્ત્રથી શિખવું જોઇએ.

(૪) (Hygienic Principles) તનદરોસતી સાચવવાના કાનુનો, મુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના જાણવાની સ્ત્રીઓને ઘણી જરૂર છે.

(૫) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સદ્ગુણી બનાવવાં.

(૬) (Nursing) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ કરવું.

(૭) પ્યાર અને લગ્નની બાબદઃ જેવી કે સદ્ગુણી ભરથાર કેમ મેળવવો અને તેનો પ્યાર સદા કેમ નિભાવી રાખવો.

(૮) ખોરાકનો અભ્યાસઃ કયો ખોરાક તનદરોસતીને ફાવદેમંદ છે અને જુદા જુદા માણસોએ કેવી પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઇએ?

(૯) રાંધણ કળા.

(૧૦) સીવવા ભરવાનું કામ.

(૧૧) ગાયનમાળાઃ પોતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

(૧૨) ઘરના ફરનીચરને સાફસુફ કેમ રાખવું.

(૧૩) ચિત્ર કળા.

(૧૪) પોતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું.

(૧૫) જાહેર જીંદગી ગુજારવાને જોઇતી લાયકાત કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

(૧૬) આફતના વખતમાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કેમ કરવો ને તે વખતે પોતાનું ગુજરાણ સારી રીતે કેમ ચલાવવું અને એવા વખતને વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સ્ત્રીએ ઉપલી બાબદો જાણવાની ખાહેશ રાખવી જોઇયે. પણ બિચારી હિંદુ સ્ત્રી કેમ આ બાબદનો અભ્યાસ કરે? તેણીને તો બાળપણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે રીવાજ હાનીકારક છે. ઉપલી બાબદો જાણવાથી સ્ત્રીઓ પોતાને સ્ત્રી તરીકેનો ફેમદા દરજ્જે ભવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવરસિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાબદોમાં કેળવણી આપવી જોઇયે, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે કેળવાયલી સ્ત્રીઓ કહી શકયે. ઉપલી બાબદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઇયે અને તેઓને તે પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઇયે. યુનિવરસિટીએ આ બાબદો શિખવવાની પોતાની ફરજ હવે સમજવી જોઇયે, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બજાવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ છે કે પોતે એક યુનિવરસિટી ઉભી કરે. સરકારેજ પરિક્ષા લેવી જોઇયે એમ કાંઈ ચોકસ નથી, ઉલટું કઢંગુ લાગે છે. આપણે પોતે યુનિવરસિટી સ્થાપવી જોઇયે કે જેમાં સરકારનો કાંઇ પણ હાથ રાખવો ન જોઇયે. આવી યુનિવરસિટીઓ વિલાયતમાં છે ત્યારે આપણે કાં નહિ સ્થાપી શકયે? હિંદની સ્ત્રીઓએ આ બાબદ પોતે ઉપાડી લેવી જોઇયે, પોતાની નુકસાનીને માટે સાવધ રહેવું જોઇયે અને પોતાનો મરતબો સચવાય તેવીજ કેળવણી લેવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદો શિખ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડળીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઇયે, કે જ્યાં, જો તેઓનું જ્ઞાન ઘણું હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનોને ભાષણોથી જ્ઞાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના જાહેર સવાલો લઈ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્તિ પામે તે વિષે બનતા ઉપાયો કેમ લેવા તે બાબદ વિષે તકરારો ચલાવવી જોઇયે. સ્ત્રીઓએ સરકાર દરબારમાં પણ પોતાના હકો માગવાની તકરાર ચલાવવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓને માટે જાહેર લાયબ્રેરીઓ ઉઘાડવી જોઇયે કે જેમાં તેઓને લાયકનાં પુસ્તકો અને ચોપાનીયાંઓ દુનિયામાં જેટલાં હોય તેટલાં મંગાવવાં જોઇયે કે જેમાં તેઓ તેઓની ફરસુદની વખતે બે ઘડી તેઓનાં મગજને ઉંચા પ્રકારનાં જ્ઞાનથી તર કરી શકે.

એટલુંજ નહિ પણ તેઓને માટે કલબો (clubs) પણ ઉઘાડવી

જોઇયે, કે જેમાં જ્યારે ઘરના જંજાળથી થાકી જાય ત્યારે રમત ગમતથી પાછાં તંદરોરત થાય. જ્યારે કાંઈ ચેન પડે નહિ, જ્યારે ઘરબારથી થાકી જાય અને ઘરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાથી તેઓને આશાયશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થપાયલી કલબ શિવાય બીજું કોણ રાખશે ?

એ બધા સાથે અંગ કસરત પડતી મુકી દેવી ન જોઇયે. જો સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમવું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેલ રહે છે તે વખતે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓકારીપર ઓકારી ચલુ રહે છે: તેથી સ્ત્રીએ શકિત વગર રહેવું બહુ જોખમ ભરેલું છે. તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઇયે; જેવો કે તરવાનો હુન્નર, તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ 'સાઇકલીંગ' પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઇયે. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વસ્તે પણ રાખવાં જોઇયે, કે તેઓ આવી નબળી દેહમાં રહે નહિ પણ **સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મરયાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હમેશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઇએ.**

અગાઉની ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ઘણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખબર પડશે કે તેઓના બાંધા ઉંચા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જો તમારૂં અંગ ખિલવશો તો તમારૂં ઘર સુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશો એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજંદોબી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમોને તે વિષે જંજાળ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી ગરિબ બહેનો કે જેઓ મા બાપ વગરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઇએ. તે ગરીબ બહે-

નોનાં દુ:ખમાં ભાગ લેવો એ તમારી ઐન ફરજ છે. તેણીઓને મરદોની સખાવતપરજ ના રાખો, પણ એવા સદગુણો તમે પોતે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રમુજ આપી તેઓનું દુ:ખ વિસરાવવાની અને તંગ હાલતમાંથી છોડવવાનું કામ તમારૂં છે. આપણે જાણીને ખુશી થઇશું કે પારસી ઑરફનેજ એક સખી વજુદ બાઇની કાળજીથી ઉભી થઇ છે. તે ખાતું બેહેસ્તનશીન બાઇ દીનબાઇ પીટીટને આભારી છે.

ઉમરે પુગેલી કેટલીએક જુવાન સ્ત્રીઓનાં માબાપનો અથવા તો પોતાના પ્યારા ખાવીંદનો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે. કેટલીક વખ્ત તો પોતાની પવિત્ર પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી ભુખે મરે છે. તેણીના રસ્તામાં આ મોટી જાળ છે અને થોડીજ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારી રીતે ઓળંગવાને શકિતવાન થાય છે; પણ તેઓને ભુખમરો સોસવો પડે છે, નહિ તો આપઘાત કરે છે. ઘણી વેશયા સ્ત્રીઓ અત્યંત ગરીબીમાં આવ્યાથી, સગું વહાલું અને પાળનાર ન હોવાથી, અને ગુજરાનને માટેની કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામન વેચીને પોતાનું ગુજરાન કરે છે. તેથી જો તેઓને સારી રીતે ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તો આ નિચ ધંધાનો થોડા વખતમાં સદંતર નાશ થઇ જઇ શકે અને નીતિનો વધારો થશે. જો આવી સ્ત્રીઓને વાસ્તે "વર્ક કલાસીસ" (Work classes) ઉઘાડવામાં આવ્યા હોય અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઇથી થઇ શકે એમ પૈસા આપવામાં આવે, તો તેથી તેઓનુ ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે. ત્યાં ભરવા સીવવાના હુન્નરો તેઓને શિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવાડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તો તે ઘણુંજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાબ માર્ગે જતી અને તેઓની દુ:ખદાયક હાલતમાં ભુખે મરતી બચાવી શકો. આવા કલાસની શરૂઆત પારસીઓમાં થઈ ચુકી છે. તે કેટલાક ઉમંગી કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તરફની કાળજીથી થાય છે. હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતનાં ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઘાડવાં જોઇયે છે.

જ્યારે હિંદવાસી સ્ત્રીઓ, તમે પોતે તમારે લાયકની બાબદોનો અભ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમોને સ્ત્રી તરીકેનો મરતબો કેવો બુલંદ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને કેવું સવળ પડશે અને તે ફરજ સારી રીતે બજાવેલી જોઇ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્દગુણી ભરથાર શોધી કાઢવાને શકિતવાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકો હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખનાં સાથી થઇ રહેશો! વળી તમારૂં ઘરબાર શાંતિથી ચલાવશો, સુઘડાઇ સફાઇ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી તમારા ઘરમાંથી દુઃખ દરદો દુરૂ કરશો! તમારૂં ઘર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમલી રહેશે. તમારો ભરથાર અને ફરજંદો તમારા મીનોઈ પ્યારની સુગંધમાં હમેશાં આનંદી રહેશે અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોહુ સુખ સમજશે! તમે અનુસરતી કેળવણી લઈ તમારાં બચ્ચાંની માવજત કરતાં શિખશો, તેઓને સદ્દગુણી કેમ બનાવવાં તે શિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને બદલે નીતિવાન કેળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશો, અને તમારા પવિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં જ્યારે તમારી ગોદમાં હશે ત્યારે જાણે બેહેસ્ત આ દુનિયામાંજ છે, એમ મા દીકરાંને લાગશે! તમારાં બચ્ચ સારી કેળવણી તમારી તરફથી લઈ મોટપણમાં એક સારા શહેરી તરીકે નામ કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની ફરજો દરેક પોતાનાં સુખના ભોગથી બજાવતાં જોઇ અને જાહેર માન અકરામ મેળવતાં જાણી, તમારા હૈયાંમાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો ખયાલ કરવો હમણા કેટલો મુશકેલ છે તે ત્યારેજ તમને માલમ પડશે! એટલુંજ નહિ પણ તમે પોતે તમારી ગરિબ બેહેનો તરફની ફરજ બજાવશો અને જ્યારે તમે એક મોહોરદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની ફરજો સેહેલથી અદા કરતાં તમને જોશો, ત્યારે તમારાં ઘડપણમાં અથવા આ દુનિયામાંથી મિનોઇ દુનિયામાં જવાનો વખત

આવશે, ત્યારે તમોને કેવી બેહદ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે! ત્યારેજ તમે છાતી ઠોકી તમારા અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચ્ચે કહી શકશો કે, "આ દુનિયામાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી–મેં મારી ફરજો બજાવી છે." એવો દિવસ નજદીક આવનો જોવાની કોણ રાહ જોતા ન હશે? ત્યારે અને ત્યારેજ હિંદવાસી બહેનો તમે ગરિબ વેહેમી, ધિક્કારાયલાં હિંદનો દહાડો ફેરવશો! ત્યારેજ તમારો બુલંદ દરજ્જો માનવી સ્વીકારશે અને આ દુનિયાને બેહેસ્ત તથા તેના રહીશોને ફિરેસ્તા બનાવામાં તમો ફત્તેહમંદ નિવડશો!

પ્રકરણ ૨ જું.

કુમારીકા.

Our days of youth are the days of our glory—*Byron.*

આપણા જુવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—**બાયરન.**

કુમારી જીંદગી એ જુવાનીની ઝમક, જુવાનીની બલિહારી અને જુવાનીનું તેજ છે. બાયરન કવિ કહે છે તેમ "જે માનવીની જુવાની કિર્તીમાન અને સદ્ગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે–આખ્ખી જીંદગીમાં ફત્તેહ મળશે." આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિળવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવા માટે સદ્ગુણો સંઘરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ઘરનો મજબુત પાયો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ નસીબની ગમે એટલી મોટી શોભાયમાન ઇમારત બાંધવાને તમો શક્તિમાન થઇ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની ઐન ફરજ છે કે જુવાનીના વખતે જેટલું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલું કરવું; જેટલું તનને કસરતથી ખિલવાય એટલું ખિલવવું; જે જે બાબદો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુજારવાને જરૂરિયાતની છે તે તે બાબદનો અભ્યાસ કરવો, અને અમુલ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણુસની જીંદ-

ગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડાખબોચિયાંમાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉમરે અભણ રહી પરણી જવાનો નથી. જો એ સોનાના મુળના વખતે મનને ખિલવ્યું નહિ તો આખી જીંદગી સુધી અજ્ઞાનપણાંમાં રહી જશો: અજ્ઞાનપણાંથી જે જે જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો કરી તેનાં ફળ દુઃખ જે તમને અને તમારાં સગાં વહાલાંઓને સેહેવવાં પડશે તે તમારે માથે ચોંટશે. મોટા ધર્મગુરૂ બુદ્ધ કહી ગયો છે કે "Ignorance is the greatest evil in the world." "અજ્ઞાનપણું એ દુનિયાની સર્વથી મોટી બદી છે.' એજ અજ્ઞાનપણાંથી જુવાની બરબાદ જાય છે, જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો થાય છે. જુવાનીમાંજ એક સ્ત્રી તરીકેના જ્ઞાનથી વાકેફ થવું જોઇયે છે. એક સ્ત્રી તરીકેનું, મહેારદાર તરીકેનું અને માતા તરીકેનું જ્ઞાન અવશ્યનું છે. જો એ બાબદોનું જ્ઞાન ન મેળવ્યું તો એ બાબદોમાં સારી રીતે તમે ફરજો બજાવીજ કેમ શકો? કેવી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારો? તમારૂં પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ તમને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો? તેની ઉપર સારી રીતે કાબુ ન ધરાવો તો મોટા મોટા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરો. એક લખનાર જુવાની વિષે પોતાનું મત આપે છે કે "જેમ વિલાયત તરફ મુસાફરી કરતાં 'બે ઑફ બીસ્કે'માં દરિયો બહુ તોફાની હોવાથી સ્ટીમર ભાંગી જવાની ધાસ્તી રહે છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીમાં જુવાની એ 'બે ઑફ બીસ્કે' જેવી છે, પણ જો તે સહીસલામત ઓળગ્યો તો આપણી મુસાફરી સહીસલામત થશે." આપણી જીંદગીની મુસાફરી સહીસલામત કયારે થાય કે જ્યારે આપણી જુવાની સારી રીતે ગુજાર્યે. જુવાનીના રોહમાં 'બે ઑફ બીસ્કે' માફક જોખમ સમાયલો છે. તે જોખમ શું તે જાણવાની આપણી ફરજ છે. જુવાનીની અંદર એક સ્ત્રીને દરેક પગલે સંભાળ રાખવી પડે છે.

પહેલાં તો પોતાના હવસોની જાળ અને પછી પારકાઓના હવસોની જાળથી તેણીએ સાવધ રેહેવું જોઇયે. પોતાના હવસો ઉપર કાબુ ધરાવવો જોઇયે, અને જેમ ગમે તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન લઇ જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ હવસોની સંભાળ રાખવાને માટે સારી ચોપડીઓ વાંચી જ્ઞાન અને કાબુ મેળવતાં શિખવું જોઇયે. ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા જોઇયે કે તેથી કરી તેણીનો ધર્મ શું છે તે જણાય. એ રીતે તેણીના છોકરાંને સદ્દગુણો શિખવાશે એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો સદ્દગુણી થશે અને હવસોપર કાબુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓએ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઇયે. એ પુસ્તકો બહુ નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના હેવાલ વાંચવા જોઇયે છે, કારણ તેથી આપણે તેવા થઇયે એવા વિચાર આવે છે. લોંગફેલો નામનો કવિ કહે છે કે "નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગી એમ યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકિયે, અને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગલાંની છાપ મુકી જઇયે." અંગ્રેજી સાહિત્યમાંના જાણીતા લખનારાઓને હાથે લખાયલાં પુસ્તકો પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં વાંચણથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતભાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી મોટા દરજાપર લઇ જઇ શકો, પણ દિલગીરીની વાત એ છે કે હાલની સ્ત્રીઓ ફકત વાર્ત્તાની ચોપડી વાંચી પોતાનો વખત ગુજારે છે. કેટલાંક તો આપણા દેશથી તદનજ જુદા વિચારોવાલી, અને પ્યારના અવિચારી ખ્યાલી કુથળા હોવાથી, ખરો પ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે ઘાણું જ્ઞાન ન હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સબબોથી હાલની કેટલીક છોકરીઓ છાળકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કહાડે છે.

અંગ કસરત.

જુવાનીનો વખત તન ખિળવવાનો છે. એજ વખત શરીરના ઉઘરભાવનો વખત છે. પછી કાંઇ ઉમરે પુગ્યા પછી તન ખિળવવાનું

નથી. ત્યારે તેા તનમાં સંગ્રહ કીધેલી શકિત તમારાં ઘરબારમાં વાપરવાની છે. તેથી કુંવારી જીંદગીમાં જેટલું તન ખિળવાય એટલું ખિળવવું, પણ તે કાંઇ "જીલુ ગેારાણી" જેવું કુગાવી નાખવાનું નથી. જો ખાઇ પીને ઢોલીયા ભાંગેા અને કેાચપર આલેાટેા તેા ઉકરડાની માફક વધી જશેા અને આંગ બેશિકલ થઇ જશે, જરા ચાલશેા તેા હાંરી જશેા. પણ તમારે તેા સંગીન આંગ બનાવવાનું છે. ઘાટમદાર પણ કુગેલું નહિ, એવું આંગ તેા કસરતથી અને સારા ખેારાકથીજ કરી શકેા. રેાજ સાંજના બે ત્રણ માઇલ જોસમાં ચાલવું, ટૅનીસ અથવા તેા "પીંગ પૅાંગ" રમવી અને માફક આવે એવી સૅનદેાની કસરતેા મહલ્લાજાસર અને **તમારી ઓરત તરીકેની મરયાદા સાચવી ઘટતી હદમાં કરવી.** એમાં સઉથી શ્રેટ તેા તરવાની કસરત છે. તે દરેક સ્ત્રીએ કરવી જોઇયે. (કસરતના વિષયમાં એ બાબે વધુ લખશું.) આવી કસરતેા કર્યાથી શરીરનેા બાંધેા મજબુત થશે, તમારા ચહેરાપર ખુબસુરતીનેા પ્રકાશ માલમ પડશે, અને ગાલપર લાલી માલમ પડશે, અને સ્ત્રીઓમાં જે હાલ ખઇ. હીસતીર્યા, હાંફણુ, અને માસિક માંદગીનાં દરદેા છે તે દૂર થઇ જશે અને તેઓની જુવાનીનું જોર સંઘરાશે. અંગ કસરત ન લીધાથી આજે કેટલી જુવાન છેાકરીઓ પેાતાની જુવાની ખેાઇ બેઠી છે? એક તેા છેાકરાઓની માફક શકિત ઉપરાંત અભ્યાસ કરે અને કસરત ન કરે એટલે તંદરેાસ્તી રહે તે કયાંથી? અને પછી ઉપલાં દરદેથી તેઓ કુદરતી રીતે પીડાય છે. ખઇ અને એવાં બીજાં દરદેાની પીડાઓનું કારણ એજ કે ફેફસાને ઘટતી કસરત મળતી નથી, અને ફેફસાંનેા કચરેા અને ખઇના જીવજંતુ ફેફસાંના પડમાં ચેાંટી બેસી તેઓને કેાતરી ખાય છે તેને સારી કસરત ન કીધાથી ચેાખ્ખી હવા દમમાં ન જવાથી મારી નાખતાં નથી.

ખેારાક.

જુવાન સ્ત્રીઓએ કયેા ખેારાક ખાવેા એ સઉથી અગત્યનું છે. ખેારાકથી માણસના સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય છે. (જુઓ ખેારાકના વિષયમાં) અતિ તીખા, ખાટા, મસાલેદાર અને ઘણેાજ ગેાસ્તનેા ખેારાક

શરીરને દરદોપર નાખી દે છે. ડૉકટરો એમ કહે છે કે ઘણા ખરાં દરદો જોઇએ તે કરતાં જાસ્તી ખાધાથી અને ન જોઇએ એવો ખોરાક વારંવાર ખાધાથી થાય છે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમાં રોગ લાગુ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડે છે. ઘણા મસાલેદાર અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે અને નીતિની કેળવણી સારી રીતે લીધી ન હોય તો પછી જુવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઇ વાર લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉસ્કેરાય છે, બગડે છે અને ઘણીક વખત મ્હોંપર ખીલ નિકળે છે. ખીલ મ્હોંપર ફુટી નિકળવાનું મુખ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે. આજે આપણે કેટલી જુવાન સ્ત્રીઓના મ્હોંપર ખીલ ફુટી નિકળી ખુબસુરતીની બરબાદી કરી નાખેલી જોઇયે છિયે !

જુવાનીના બદ જુસ્સા.

સર્વથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઈ છે, જે જુવાનીમાં બુઢાપો લાવે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાયછે તેથી અને નીતિની કેળવણીની ગેરહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાયછે તેથી છે. ઘણા નવરાસમાં રહયાથી અને ઘરના કામકાજમાં મશગુલ ન રહયાથી માણસના વિચારો બગડે છે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ "Idle's brain is the devil's workshop." "આળસુ ભેજું એ સેતાનની કારીગીરી ઉત્પન્ન કરવાની દુકાન છે" અથવા તો જે જે દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરવા માંગે તે આળસુ મગજવાળાં માણસમાંથી થાય છે. આવા સંજોગોથી વિચારો કુદરતી રીતે હવસી થાય છે અને એવી જુવાન છોકરી અથવા છોકરાને નીતિનો બોધ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી હોય છે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉશ્કેરાયાથી તનની સાથે કુકર્મ કરેછે જેનાં પરિણામો પણ ભવિષ્યમાં ભયંકરજ આવે છે. વારંવાર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાની દારૂની માફક તે જુવાનને તલબ થાય છે તેથી વારંવાર શરીરને જે પુષ્ટિ આપનાર, જુવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શકિતને તેજ અને

કૌવત આપનાર તત્વનો જુવાનીમાં નાશ થાય છે તેમજ એ બદીથી છોકરીઓ માસિક માંદગીમાં બહુ પીડાય છે, અને દસ્તાનના મરજો લાગુ પડે છે, પણું તે જુવાન સ્ત્રીને એવો કાંઇ પણ ખ્યાલ હોતો નથી અને નેકી અને બદી સમજે તે અગાઉ બાર અને તેર વર્ષની નાની વયમાં આ દુર્ગુણોની ફાંસમાં ફસે છે. તે વખતે તે પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આંખો અંદર બેસ્તી જાય છે, ચશ્મો લેવો પડે છે, ગાલ જે થોડા વખત અગાઉ ગોલાબી અને ભરેલા હતા તેમાં ખાડા પડે છે, ભેજું ચકભમ થાય છે, અભ્યાસ થઈ શકતો નથી, ચ્હેરો ફિકકો થાય છે અને ઘણી વખત દિલગીરીમાં સાવજની કાની બેસી રહે છે, શરીર તવાઇ જાય છે, અને વારંવાર દુર બેસે છે. આવી બદીથી આપણી કોમના ખિલતા ગુલાબો, ખિલે અને તેનો પમરાટ આપે તે અગાઉ એકદમ કરમાઇ જાય છે, ખિલતું શરીર એકદમ તવાઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે મ્હોંપર ખીલ ફુટી નિકળે છે. આ બદી છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં મોટે ભાગે ચાલુ છે. એ બદીની શરૂઆત બાર ચઉદ વર્ષની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે જુવાન શું કરે છે, કેમ શરીર બગાડે છે તેનો કાંઇ પણ ખ્યાલ તેને આવતો નથી, અને અજ્ઞાન હોવાથી જેમ ગમે તેમ ટક મળવે શરીર બગાડે છે. ખરાબ માણસની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારંવાર ખરાબ અને અનીતિમાન વાતો કર્યાથી તે જુવાન બગડે છે. એક છોકરીના માતાપિતાને જ્યારે ઉપલી નિશાણીઓઃ જેવા કે, આંખનો બગાડો, શરીરનું તવાઇ જવું, ભેજાનું ચકભમપણું યાદદાસ્ત શક્તિનું ગુમ થવું, શોકાતુર રીતે ઝુરવું, અને માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજથી બહુ પીડાવું માલમ પડે કે તરત તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ* હાથમાં મુકવી અને નીતિના બોધ આપવા. કારણ તેણીની અતિ નાની વય હોવાથી દુરગુણ શું તે તે સમજતી નથી તેથી એવે વખતે તે બાબદ ઉપર લખાયલી ચોપડી વચાવવી ઘટારત છે.

* એ બાબે વિગતવાર અને વાંચવાજોગ પુસ્તકો દીકરાને બાપની ખાનગી સલ્લાહ અને દીકરીને માતાની ખાનગી સલ્લાહ બાહેર પડયાં છે જે છોકરા છોકરીઓના હાથમાં મુકવાની મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ.

દરેક માતાએ જ્યારે પોતાની છોકરીની આવી સ્થિતિ જોય ત્યારે તેણીને શરમાયા વગર શિખામણ આપવી, અને તેણીને પોતાની જુવાની બરબાદ કરતાં અટકાવી, એ બદીથી થતા જોખમોથી વાકેફ કરવી. આવી બદીથી, ખદી, હીસતીર્યા, કબજ્યાત, નબળાઇ અને ખીલ થાય છે. આવા જુવાન છોકરાંને ગરમ ખોરાક ઘણો ન આપવો, દૂધ અને એવોજ બીજો શકિત આવે તેવો ખોરાક વધુ આપવો.

પોષાક.

જુવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોષાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખોહે છે, અને બાહેરની શોભાને ખાતર અને જુવાનિયાઓનું ધ્યાન ખેંચવા તંદરોસ્તી પાયમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરે છે (જુવો પોષાકના વિષયમાં) કેટલાંક પાઉડર મ્હોપર લગાડે છે જે પણ ખુબસુરતીને બગાડે છે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં હવા જવી જોઇયે અને પરસેવો નિકળવો જોઇયે તે બંધ થઇ જાય છે અને પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકે છે. આવી રીતે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઇ બેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જુવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે કે જેથી શરીર ઘાટમદાર, મજબુત અને તંદરોસ્ત રહે, અને મ્હોપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સચવાય એવા પોષાકો પહેરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જુવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આવો પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાશ જુવાનિયાનેજ વસ આવશે, કારણ એક પ્રહસ્થ માણસ તેણીના આવા બેમલહાજાના પોષાકથી લલચાઇ પરણવાનો નથી, પણ પરણવા લાયકના તેણીના સદગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હલકા વિચારનો ભરથાર તેણીને મળશે. ઉંચા ખવાસનો જુવાન તો આવા દેખાવથી દુરજ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઇ હલકા ભરથાર સાથ પરણી પોતાનું ભવિષ્ય ખોઇ બેસશે.

સારો દેખાવ કરવા, સારી રીતે બોલ બોળવા, સફાઇ, સુઘડાઈ

અને સારો ટેસ્ટ દેખાડવો એ સંગીન કેળવણીની નિશાની છે કારણ કે દરેક બાબદોમાં મધ્યમસર રહેવામાંજ ડહાપણ સમાયલું છે.

જુવાની અને પ્યારઃ—હવે આપણે એક બીજી અગત્યની બાબદ કે જે જુવાનીમાં બહુ સંભાળ રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર કર્યે. એ **પ્યારની બાબદ** છે જ્યારે એક છોકરી પુખ્ત ઉમરની થાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કોઇ જુવાનપર બાંધવાનો યત્ન કરે છે અને તેની સાથે નેકાહ કરી સુખી જીંદગી ગુજારવા માંગે છે. હાલ જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી હિંદી બેહેનો અંગ્રેજોની નકલ કરે છે, પણ જોઇયે તેટલા સદ્‌ગુણો ધરાવ્યા પહેલાં નકલ કરવાથી ઉલટી નુકસાનીમાં આવી પડે છે. આપણને તે વાંદર નકલ કરવાની શકિતને વિષે પુરતી ખબર છે. પ્રિય વાંચનારને પેલા વાંદરાની વાત પણ ખબર હશેઃ એક સ્ટીમર ઉપરનો વાંદરો ત્યાં તોપ કેમ ફુટતી હતી તે વારંવાર જોતો હતો. જ્યારે એક દિવસે તેનો સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફોડવાનો વિચાર કીધો અને પેલા સાહેબની માફક તોપમાં દારૂગોળો મુકયો અને તોપ સળગાવી પણ ફુટતાં વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોંની આગળથી અંદર જોવા લાગ્યો કે ફુટતી કેમ નહિ. એટલામાંજ તે ફુટી અને પેલો વાંદર મ્હોંમાં જોતો હોવાથી ઉડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો. આવીજ રીતે સમજ્યા વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુવારી થાય છે. અંગ્રેજ બાનુની નકલ કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવુ જોઇયે અને જોખમદારી જાણવી જોઇયે; પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથીઃ તે ચીજ આપણીજ થાય છે. જેમ સુધરેલા દેશોમાં પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ અહિં પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર શું તેની સમજ ન હોવાથી પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત જાણતા નથી. (જુવો લગનના વિષયમાં) પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સો છે જે મુખ્ય કરી તરતના ઉમરમાં આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમાં ઘણો તીક્ષણ રીતે રહે છે. એ એક જુસ્સો હોવાથી જો તેને કાબુમાં

રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયંકર રૂપ લે છે, અને સ્ત્રીનું આખું ભવિષ્ય રદ થઇ જાય છે બલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઇ બેસે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવા બનાવમાં જે કાંઈ ખમવું પડે છે તે સ્ત્રીનેજ ખમવું પડે છે. એવો બદમાસ પુરૂષ તો છુટથી ફરે છે, પણ કમનસીબે તેણીની જીંદગી તો બરબાદ થાય છે. જુવાન છોકરીઓ દુનિયાના રાહઘાટમાં ન આવ્યાથી અને જુવાનિયાઓની માફક આખો વખત બહાર ન રહેવાથી કુદરતી રીતે, કેટલાક બદ માણુસોની જાળો સમજી શકતી નથી, અને ખરા પ્યારની કસોટી શું છે તે તપાસી શકતી નથી જેથી ખરા પ્યારને બદલે કોઇ બદમાસ જુવાન્યાના હવસમાં વારંવાર ફસી પડે છે. એવી સ્ત્રીને એક કવિએ આપેલો એક ફસી ગયલી સ્ત્રીનો હેવાલ બોધકારક થઈ પડશે. તે નીચે પ્રમાણે છે,—"હ્યો એક દાખલો સ્ત્રીના દુઃખનો. તેણીને મા બાપના પ્યારથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોલાં દિલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઇયે છિયે તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઇ રૂપ છે. પણ તેણીની ખિલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું, કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઇ જેથી તેનો હવસ ઉસ્કેરાયો અને તેને હવસી રીતે નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડયા, 'તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને મારૂં બહેસ્ત છે; તારો ગુસ્સો મારૂં દુઃખ, મારી રાત અને મારૂં મોત છે.' તેણે આવા લલચાવનારા અને ખુશામતયા બોલની જાળથી તે ખુબસુરત ફરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મળવી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો. કારણ તે હૈયે એક ખરો બદમાશ માણસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાનો પણ ન હતો. તેણીના બાપે જયારે તેણીની પાક દામાન ખોયલી શરમ ભરેલી હાલત જોઈ, કે તેણીને પોતાના ઘરમાંથી કડણ હૈયું કરી શ્રાપ દઇને કાઢી મુકી, અને ઘરમાં પાછી

આવવા દીધી નહિ. એક ઉંચી ટેકરીપર તાઢથી થથરતી તેણી ગઇ પણ તેણીનું આવા હવસથી થયલું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંના આંખમાંનાં આંસુ પણ બરફ જેવાં બંધાઇ ગયાં હતાં અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં. તે લાચાર બાળકનાં હાથો ઠંડા ગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાંડી થઇ ગઇ અને પોતાના બચ્ચાંને પોતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુકયું. તેણી પોતાનું દુઃખ જોવાને લાંબો વખત જીવવાની હતી, પણ સુખી હતી નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત રૂતુમાં તેણી થોડાં ઘાસના તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કોઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસતી અને કહેતી, 'ઘાસ તો મારી બહેનો છે. જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે મારી કબરની પાસખાની એ ઘાસ કરશે' તેણી પોતાના ફસાવનાર યા પોતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દોઝખ અને ખોદા કોઇને વિષે કાંઇ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઇ ત્યાંસુધી તેમ કીધું. તેણી પોતાનાં દુઃખ સિવાય બિજું દુનિયામાં કાંઈ જોતી હતી નહિ, અને તેણીની જુવાની તો જાણે છાંયા જેવી થઇ ગઇ અને અફસોસ કે આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!"

આવા બનાવો આપણી નજરે નજર બનતા જોઇયે છિયે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપઘાત કરે છે. કેટલાંકો કરપીણપણે આવી રીતે થયલાં બચ્ચાનું ખુન કરે છે? કેટલીક વખતે આપણે હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખુન કરતાં છાપામાં વાંચ્યે છિયે પણ આ પાપ બાળલગ્નના હિમાયતી, પુનર લગ્નની સામે થનારા તેમજ હદ બહાર છુટાંપણાની અને **અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ બધાનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેકીનીતિની કેળવણીની ગેરહાજરી તેમજ જુવાનીની જાળ વિશેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે.**

જુવાન્યાની સમત રાખતાં સંભાળજો. જે જુવાન પોષાક ઉપર અતિ ખરચાળુ હોય, ઘણોજ ફાંકડો હોય અને કાંઇ અંકુશ

રાખ્યા વગર બોલતો હોય તેનાથી સંભાળજો. જો કે તે બહારથી ઇંગ-લીશ ડ્રેસ પહેરશે, અને ઘણો ફાંકડો હશે પણ અંતઃકરણ જોશો તો કનીષ્ટ–વળી બાહેરનો ઠાઠ માઠ તો મારવાડીનું કરજ કરી કીધેલો. ઘરે જોશો તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને ભાડાંવાળાની ધમાલ! એવા જુવાન્યાથી સંભાળજો. જે જુવાન ઘણોજ ફાંકડો હોય અને રૂપાં અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, ચેહેરો શણગારવા કલાકો સુધી આરસા આગળ બેસ્તો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે? સારૂં જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત કયાંથી મળે? તે માણસના સદ્દગુણો કેમ ખિલે? કોઇબી નામાંકિત પુરૂષ જોશો તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ “Plain living and high thinking” “ સાદું રહેવું અને ઉમદા વિચારો રાખવા” છે. પણ એથી ઉલટું, જે લોકો બહુ ઠાઠમાઠમાંજ પોતાનો અમૂલ્ય વખત ગુજારે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત કયાંથી મળે. સાદો એટલે કાંઇ ઉધાયલો પુંગાયલો, ડગલો પેહેરવાનો સકાર નહિ તેવો બરીયળ માણસ નહિ પણ જોઇતી સફાઇ સુઘડાઈવાળો, સારી રીતે બાળ ઓળેલા, સુધરેલા ટેસ્ટનો સાદો પણ સફાઈદાર પોષાક પેહે-રેલો, એવો હોવો જોઇએ. મહાન પુરૂષો ઉચા વિચારમાં અને અભ્યા-સમાં એટલા ગરકાવ થઇ જાય છે કે તેઓને ઈશકી પોષાકપર પોતાનો અમુલ્ય વખત ગુજારવાને ફાળતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જુવાન અત્યંત ઇશકી હોય તેનુ મગજ ખાલી સમજવું અને વખતનો સારો ઉપયોગ કરતો ન હોય એમ જાણવું. એવા જુવાન્યાપર તમારી પવિત્ર ચશમા ફેકતાં પણ ના. જે ઘણો છુટથી બોલનાર હોય, કોઇના અંકુ-શમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખૂબ સંભાળજો. એવા જુવાન્યાઓની ઘણી દોસ્તી રાખવી નહિ. નાટકોમાં તેમજ ખાણીપીણીમાં વારંવાર જે જતો હોય તેનાથી પણ સંભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ જુસ્સો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જુવાન આખો વખત “ દોલા મરધા ” ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને પોતાના મિત્રની સાથે ફરતો ન હોય પણ બાયલા જેવો હોય અને

મજાક મશ્કેરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખૂબ સંભાળી રાખવી, નહિ તો કવિતામાં વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાલ થાય.

જો કોઇબી જુવાન સાથે દોસ્તી અને મહોબત રાખવી હોય તો તે જુવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, બોલવામાં ચાલવામાં અંકુશ રાખનાર, સારી રીતભાત ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં ગુજારનાર હોવો જોઇયે. તે સાદો પણ સારા ટેસ્ટના કપડાં પેહેરનાર અને બીજાની બદગોઇ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઇયે, અને પોતાની ફુરસદનો વખત તન અને મન ખિળવવામાં અને ધર્મ તેમજ શીલસુરીભર્યાં પુસ્તકો વાચી ગુજારતો હોવો જોઇયે. એવા જુવાનની સોબતથી તમારાં તન અને મનની સ્થિતિ સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પણ આનંદભર્યો રહેશે અને તમારો પ્યાર પવિત્ર રહેશે. આવા સદગુણી જુવાનની દોસ્તીથી તમારામાં ખુશાલી અને શાંતિ ઉત્પન્ન થશે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ પોતાની જુવાનીનો વખત કેમ ગુજારવો તે જોઇ જઇયે. એ વખતમાં તન અને મનની શકિતઓ ખિલવવી, જરૂર જોગ બાબદનો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોસ્તી સચવાય એવા નિયમથી ચાલવું, સારાં પુસ્તકો વાંચવાં અને પોતાના હવસપર અને સ્વભાવપર મજબુત કાબુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો, અને દરેક પળે વિચાર કરવો કે "હું વખતનો સારો ઉપયોગ કરૂં છું કે નહિ." જુવાનીની જોખમદારી સમજવી અને તે વખતની જાલમાં ફસવું નહિ, કયા જુવાન સાથે દોસ્તી રાખવી અને કયા સાથે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કોઇબી જવાન સાથે પ્યારમાં પડયા પહેલાં બહુ સંભાળ રાખવી, તેની ચાલચલણ અને ઘરની સ્થિતિ પિછાણવા પછીજ પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી, અને જો કોઇ જુવાન છોકરીનું સગુંવહાલું ભવિષ્યમાં પાળનાર ન હોય તો તેણીની ફરજ છે કે હુન્નર અખત્યાર કરવો. ભરવા સીવવા, નરસીંગ, ગાયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ બીજો અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને કોઈ પાળનાર મરદ ન હોય તો એ કિસમના હુન્નરથી પોતાનું ગુજરાન આબરૂ દરકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અગત્ય છે. જ્યારે જુવાનીમાં એક સ્ત્રી કસરતથી પોતાનું તન ખિળવશે ત્યારેજ તેની ખુબસુરતી ખિળશે અને ખિલતા ગુલાબની માફક ખુબસુરત દેખાશે. તે ખુબસુરતી કસરતને લીધે ઘડપણમાં પણ રહેશે, પણ ખુશબો વગરનો ગુલાબ શું કામનો? જો તેણી તે સાથે પોતાની મનશક્તિ ખિળવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે તો પેલા ગુલાબની સોડમના જેવી ખુશબોનો જ્યાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર કરશે, અને તેણીની જુવાની એક ખિલતા ગુલાબના જેવી સ્તુતીપાત્ર થશે. વ્હાલી બહેનો, તમો કયારે એવી તને ખુબસુરત, મને શોભીતી અને કામે સ્તુતીપાત્ર થશો?

પ્રકરણ ૩ જું.

પરણેતર.

"Of earthly goods the best is a good wife;
A bad, the bitterest of human life."

SIMONIDES.

અર્થ—"દુનિયાની સર્વ માલ મતામાં એક ભલી મહોરદાર શ્રેષ્ટ ગણાય છે, જ્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકે છે."

સાઇમોનાઇડસ.

પ્યાર અને લગ્ન જુવાનીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનું સુખ યા દુઃખ લટકતું રહે છે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઇયે. લગ્ન એ જીંદગીનો કેવો અગત્યનો બનાવ છે! પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણુસ જાતમાં લગનના વિચારો શું છે, લગનમાં દિનપરદિન કેમ સુધારો થયો છે, પ્યારનાં લગ્નો કેમ થાય છે, ખરો પ્યાર કેવો હોય છે, સ્ત્રીઓએ કેવો ભરથાર શોધવો જોઇયે, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કસી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહોરદાર તરીકે શું જ્ઞાન અને સદગુણો ધરાવવા જોઇયે, અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યે.

લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો.

કુદરતની જીવવાળી તમામ ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડ પાન પોતાનાં બીયાંમાંથી પોતાના જેવાં બીજાં ઝાડ પાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતાના ઇંડાંમાંથી બીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમાં અત્યંત ફરક છે, કારણ માણસને મન શકિત ને વિચાર કરવાની શકિત હોવાથી તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી પોતાનો વંશવેલો વધારે છે જેમ જાનવરમાં નથી હોતું. જાનવરો ફકત કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, તેઓમાં કાંઇ નર અને નારી વચ્ચેનો પ્યાર બાઝતો નથી. જ્યારે કુદરતે આવો કાયદો નેમ્યો ત્યારે તે કાયદાથી પેદા થતાં બચ્ચાંની સંભાળનો પણ કાયદો નેમ્યો છે. આપણે જાણ્યે છિયે કે જાનવરોમાં બચ્ચાંનો પ્યાર કેટલા જુજ વખતનો હોય છે. કોઇપણ પંખેરૂં અથવા ચોપગું જાનવર લ્યો, અને તમોને માલમ પડશે કે જ્યારથી બચ્ચું જનમે છે ત્યારથી તે બચ્ચાં પોતાની મેળે પોતાનું ગુજરાન કરે છે ત્યાં લગી તેઓમાં પ્યાર રહે છે, અને તેઓની મા સંભાળ રાખે છે. પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યારે તેઓમાં પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતાં પણ નથી કે આ તેઓનાં બચ્ચાં છે. જ્યારે તેઓના બચ્ચાં નાના હોય છે ત્યારે કોઈ તેને હાથ લગાડે છે તો બુમાબુમ પાડે છે, પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે અને બચ્ચાં કહેવાયજ નહ એવાં થાય છે, ત્યારે લોકો જો તેઓની માયના દેખતાં કાપી ખાય તોબી કાંઈ તેઓની માને લાગતું નથી. પણ જ્યાં સુધી રખેવાળી રાખવી જોઇયે ત્યા સુધીજ એ પ્યારનો ઝરો વહેવો ચાલુ રહે છે.

માણસમાં એ કાયદો લાગુ પડતો નથી. માણસમાં તો મા બાપ જ્યાં લગી જીવે છે ત્યાં લગી તેઓને બચ્ચાંનો પ્યાર હોય છે, કારણ

માણુસની મનશકિત ઉંચી છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે માણુસ ઉપલા કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કર છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગ્નનું મૂળ કારણ છે. લગ્નની ખરી નેમો એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયલી છે.

હવે આપણે લગ્નમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગ્નની રૂઢી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે તે બાબદો પર નજર ફેંકયે.

લગ્ન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.

પ્રાચીન કાળમાં (કે જે વખતનો ઈતીહાસ પણ નથી તે વખતે) કુલ માણસ જાત હમણાંના આફ્રીકનોના જેવાં જંગલી સ્થિતિમાં હતાં અને જાનવર જેવી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. તે વખતે માણુસોનાં ઘરબાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભમતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નગ્ન સ્થિતિમાં ફર્યા કરતાં હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરાં કાંઇ સમજતાં નહિ, અને 'તારૂં' અને 'મારૂં' નો તફાવત કાંઇ જાણતાં હતાં નહિ. તેઓ ભૂખ લાગે તો માણસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે કેટલાકોએ થોડાં જનાવરો પાળવા માંડયા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યથી બિજી જગ્યાપર ફરતાં પોતાનો માલ છે એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડયો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડવી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગાપર રહેવું જોઇયે અને તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઇયે તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાજુ રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરબાર માંડયું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણો વખત કોઇ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રીપર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ પારકો ન લઇ જાય તેની ચોકાસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોકાસી રાખતા. આ રીતે લગ્ન અને ઘરબારની શરૂઆત થઇ. પણ હજુ સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની મહોરદારનેજ

વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. કોઇ પણ સ્ત્રી સાથે એક મરદ રહે અને તેને પોતાની સ્ત્રી સમજે. જો કોઇની ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ સ્ત્રી સાથે રહે. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી અને ઠરીઠામ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યા ત્યારે વિચારો પણ કરવા લાગ્યા, કુદરતનો ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા કરનાર કોઇ હોવો જોઇયે એમ લાગવા માંડયું. આ રીતે ધર્મની પણ શરૂઆત થઇ અને જ્યારે ધર્મ પર પ્રતબાર થયો ત્યારે ક્રિયા કામ શરૂ થયું અને વિચાર આવ્યો કે લગ્નમાં પણ ખોદાઇ શક્તિ છે. આવા વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યાં. તે વખતનાં માણસોમાં નીતિની સમજ ન હોવાથી સ્ત્રીઓનો દરજ્જો તદન હલકો હતો. તેઓ ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુબસુરત સ્ત્રી ઉપર જાસ્તી ગુજારી લોકો તેને લઇ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત લુટારા બહુ હતા. એવા વખતમાં સ્ત્રીને છુટથી ફરવું બહુ મુશકેલ હતું તેથી કેટલાકો સ્ત્રીઓને બુરખો પહેરાવતા હતા. આ રીતે બુરખા અને ઝનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીબે હાલમાં પણ હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જો કે લગ્નની ગાંઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતો તે છતાં લગ્ન જેટલાં નીતિમાન જોઇયે તેટલાં થતાં હતાં નહિ કારણ ત્રણ ચાર અને તેથી પણ વધુ બૈરી કરવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે. લોકો કેળવાયલા અને નીતિમાન ન હોવાથી એકથી વધુ બૈરી કરવામાં શું ગેરફાયદા થાય તે સમજી શકતા નહિ. તેથી ઉલટું જેને બાયડી ઘણી હોય તેને ઘણું માન મળતું અને તે ઘણો તવંગરમાં ખપતો. એનું કારણ એટલુંજ કે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમાં હજુ પણ આપણે જોઇએ છિએ કે આવા કઢંગા અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે કેળવાયલાં મગઝને કમકમાટ ઉપજાવે છે. જેવા કે સાઠ વર્ષનો બુઢો મરદ (કે જેની હવે પેલી દુનિયામાં જવાની તૈયારી અને જેની બે એક પેઢી તો થઇ હોય, એટલે છોકરાને ત્યાં છોકરાં થયાં હોય) બાર વર્ષની કન્યા સાથે

લગ્ન કરે છે એ બહુ શરમ ભરેલો, અને આદમ જાતના દરજ્જાને એબ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાયડીની સાથે તે બુઢો આવે તો આપણે તેણીનો બપાવો સમજયે. તેવી બાળકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિચ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બીજું શું હોય? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાયલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઇયે એટલે જો કોઇ ભાયડો પચાસ વર્ષનો રંડાગો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાયડી સાથે પરણવું પડે છે. શું પત્ની જેવા પવિત્ર બોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય? એ તો બાળકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે હિંદુ રેવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સસરાને સામા પૈસા આપે છે એટલે છોકરીનો બાપ પૈસાના લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા બુઢા સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો બુઢો બાગે એ ચાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને કેટલીક વખતે બને છે તેમ થોડા દહાડા અથવા મહિનામાં મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષના બાળકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ઇનસાફ? મરદ જોઇયે તો ચાર બાયડી પરણે અને જોઇયે તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષના બાળક વિધવા, કે જેણે સંસાર કદી પણ ભોગવ્યો ન હોય, અને પોતાનો ભરથાર શું તે જાણે પણ નહિ તેવી બાળકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કહાડે, અને પછી બદીમાં ફસે તેમાં નવાઇ શી? **આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં બે** કરોડ છે. કોઇ પણ ભાગમાં એટલી વિધવા છેજ નહિ, અને કેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માર્ગે રહે છે અને કેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોકરાં થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાંનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માંકડ મારવાની હિંમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાંકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાળકને બેજાન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે! આ સઘળું બાળ લગનના કઢંગા રેવાજનું પરિણામ છે. જો લગ્ન મોટી ઉમરે કરવામાં આવે અને વર અને કન્યાની ઉમરમાં

ઘણો ફરક ન રાખવામાં આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ ઉપજાવે તેવી રહે નહિ.

બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો.

કેટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી બે અબળાને હમેલ હોય તો તેઓ પહેલેથી એવું નક્કી કરી મૂકે છે કે જો એકને ત્યાં છોકરો આવે અને બીજીને ત્યાં છોકરી આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગલી અને અવિચારી રીવાજો જલદીથી નાબુદ થવા જોઇયે, અને તોજ હિંદુસ્તાનમાંથી દળિદ્રતા દૂર થાય. એક લખનાર કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં મરકી અને દુકાળનું કારણ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાનો કકળાટ અને સ્ત્રીઓની હાય ઘણી છે. દરેક માતાએ પોતાની દીકરીને આવાં લગ્નોથી અટકાવવી જોઇયે, કારણ તે બાળકીને તેનો વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઇ પણ સત્તા નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના ભરથારનો સ્વભાવ સારો લાગે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી જોઇયે, કારણ તેણીને આખો જનમારો તેના ભરથાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા ભરથારનો સ્વભાવ તેને પસંદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કજીઆ કંકાસમાં રહેવું પડે. એક વખત લગ્નનો ગાંઠ બંધાયો તો તેમાંથી મુક્ત થવું બહુ મુશકેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો ભરથાર કેવો હોવો જોઇયે તેનું જ્ઞાન લે અને ઘર સંસારી અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી લાજમ છે. વેદના જમાનામાં ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કઢંગા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાંચી શકતી હતી પણ હાલ તો તે સમજતી પણ નથી.

એકી વખતે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં સમાયલો જોખમ.

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગળી રીવાજ આજ સુધી હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ ઘણીજ દિલગીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકમાં રાજાથી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાયડી કરવી સજાવાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજાને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજા અને ફકીરને સરખી

સજા થાય છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલટું છે. ત્યાં તો રાજાઓ મોટાં ઝનાનખાનાં રાખે છે: જેમ એક માણસ ઘણી બાયડી કરે તેમ તેને ઘણી મોટાઇ મળે. હવે કયો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યે અને એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ગેરફાયદા શું છે તે દરશાવ્યે.

એકથી વધુ બાયડી એ બાયડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો બાયડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? બાયડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મ્હોબત રહે કે? ધારો કે એક માણુસ એક બાયડી પરણ્યો અને બાયડી તરીકેનો જે પ્યાર જોઇયે તે દેખાડતો હતો, વળી થોડા વખમાં તેણે બીજી ખુબસુરતી જોઇ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કીધાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પહેલી બાયડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુ:ખ પેદા થાય છે. તેણી આ બીજી બાયડી તરફ અદેખાઇથી જોય છે અને તેણીની સાથે કજ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ઘણા યત્ન કરે છે કે પેલો ભરથાર તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાકટરો કે જેઓ ઝનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી બાયડી દવા માગે છે કે જે પોતાના હરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે એક બાયડીને પેટે છોકરાં થાય છે ત્યારે બીજી બાયડીનાં છોકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પહેલી બાયડીના છોકરાંપર જો ભરથારનું ઘણું હેત હોય છે તો બીજી બાયડી અદેખી થાય છે, વળી બીજી બાયડીના છોકરાં પેહેલી બાયડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની સાથે મારામારી કરવામાં કાંઇ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જો એક બાયડીને સારાં કપડાં અથવા ઘરેણાં પેહેરવા મળ્યાં તો બીજીને ચીડ ચડે છે અને તેણી પણ પેલા ભરથાર પાસે તેવાં ઘરેણા અને કપડાં મેળવવા મારામારી કરે છે. આવા સબબથી આપણને માલમ પડે છે કે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે. એવાં ઘરમાં મારામારી હમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી ભયંકર રૂપ પકડે છે. તે ઘરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે બાયડી અને વેશ્યા સ્ત્રીમાં

કાંઇ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સબબોથી પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આપણે તેઓને પગલે ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવો જોઇયે. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ બાયડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બંધાવ્યો અને પોતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને મુસલમાનેએ પણ એવો ધારો બંધાવવો જોઇએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની શરૂઆત કેમ થઇ, લગ્નનો મૂળ હેતુ શું છે, અને હજારો વર્ષેથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતો ગયો તે જોયો છે. હવે આપણે પરણવા પહેલાં પોતાના ભરથારને કેમ શોધવો, તેની ઉપર પ્યાર કેમ બાંધવો, લાંબો વખત સુધી પ્યાર ટકી શકે અને તેને માટે શુ સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે બાબદો ઉપર પુરતા ખુલાસા સાથે વિચાર કર્યે. પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે આપણે જોઇ ગયા છિયે અને લગ્નો હાલ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતભાત હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માબાપ પોતાના છોકરા અથવા છોકરીનું કારજ શોધતાં અને જ્યાંસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છોકરો છોકરીને વિષે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ બની શકે નહિ. પણ હાલ તો પ્યારથી લગ્ન થાય છે, અથવા તો છોકરી અથવા છોકરા એકમેકનો પેહેલાં પ્યાર ખેંચે છે અને પછી પ્યારથીજ પરણે છે. એ રીવાજ વાજબી છે, પણ જો જોઇતી સાવચેતી રાખી ન હોય તો કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહોબત કેવી હોવી જોઇયે અને કોણપર પ્યાર રાખવો તે વિષયપર આવ્યે અથવા તો ખરો પ્યાર શું છે તે વિષયપર મનન કર્યે. આપણે જાણયે છિયે તેમ લગ્નનો ગાંઠ બંધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઇથી મુક્તી મેળવી શકતાં નથી તેથી પરણવા આગમચથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે શું સાવચેતી રાખવી તે એક જુવાન છોકરીને અથવા તો તેણીની માને જાણવાની જરૂર છે.

અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો.

આપણામાં એવો રીવાજ છે જે પરણ્યા પેહેલાં એક માણસ અદરાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થોડા દિવસ અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પેહેલાં આપણી જીંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણસનો સ્વભાવ અનૂકુળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરણનાર છોકરીએ જાતિ અનુભળ મેળવવો જોઇયે છે, અને તે અનુભળ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઇએ. જો સીધી રીતે સમાગમમાં ન અવાય તો આડકતરી રીતે પણ સમાગમમાં આવવું જોઇયે પણ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જુવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાથે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જુવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને કેટલાક સબબો ભેગા આ સબબથી પણ આપણામાં કુંવારાપણું વધી ગયું છે. જો એવી જગા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારો હીંગામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ પોતાનાં માબાપના દેખતાં એકમેક સાથે ભેગા મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બન્ને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગા પણ હલાયદી છે પણ પશ્ચીમ ભણી તો બન્ને જાતિ એકજ શાળામાં ભણે એટલે નાનપણથીજ છોકરા અને છોકરીને એક મેકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહીતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનૂકુળ નથી. જ્યારે એવું કાંઇ બની શકે નહિ ત્યારે માબાપની ફરજ છે કે જે પોતાની છોકરીને બીજા સારા છોકરાઓની સાથે પોતાની દેખરેખ હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરવા અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઇયે. કોઇ સારો છોકરો હોય તો તેને શુભ અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી—પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘર તે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માબાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જુવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા હરવા જવું

હોય ત્યાં પણ સાથે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ શરમાયા ન કરવું, પણ જેમ પોતાના ભાઇની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં મશગૂલ રેહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત શરમાઇ જાય છે તેમ રહેવું નહિ કારણ એમાં શરમાવાનું કાંઇ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત કરવાની તક મળે એટલે વાતચીત કરવાને ચુકવું નહિ અને માતાએ ઘણી ખનખોદ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેવી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કઇ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માલમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે બાબદપર ધરાવવાનું કારણ શું? જો તે સારી રીતે કારણ સમજાવી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાંધવું. તેને કયાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને કયાં પુસ્તકો વાંચવા લાયક છે તે પણ પુછવું, તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, ફરવા હરવા કયાં જાય છે અને કઇ જગા ફરવા હરવાને લાયકની છે તે વિષે પુછવું, પોતાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો. ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જીંદગીની ઉમેદો શુ છે તે જાણવું. પૈસાટકા માટે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો યત્ન કરવો તેના જાની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી વાત હમેશાં કરવી કે જેથી તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધંધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લગ્નની બાબમાં તેમજ ઘર સંસારની બાબદોના તેના વિચારો જાણવા. શોધો વિષે જે છાપામાં આવતી હોય તે વાતો છેડવી જોઇયે, કે જેથી તેનું જ્ઞાન કેટલું છે તે જણાઇ આવે.

જરથોશ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો.

રામ યસ્તના (ફ. ૪૦) માં જણાવે છે કે "અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાં સુધી અમો જીવ્યે ત્યાં સુધી અમારૂં પોષણ કરે, જે અમોને ફરજંદ જણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠી ઝબાનવાળો હોય," દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઇયે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદના ખાહેશમંદ રહેવું જોઇયે:—

(૧) જુવાન—બુઢો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો સાધારણ દેખાવનો પણ સદ્‌ગુણી હોવો જોઇએ.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરઝંદનું પાલન પોષણ કરી શકે તેવો (દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. તેની કમાઇ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહિ તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહિ)

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત—કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગતની બાબદ છે, કારણ જો ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન પોષણ કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો—ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રેહેવું એ કેવળ અશકય છે. ઉપલા સદ્‌ગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદ્‌ગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહિ તો પાછળથી દુઃખી થશો.

પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન.

જે જવાન પ્યારમાં પડતાંને વાર તમારી ઉપર એકદમ ફીદા થઇ જાય અને બેબાકલો થઇ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ જ્યાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જુવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જે માણુસ એક ચીજપર એકદમ વળગી બેશે તે તે ચીજ જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાંને નવું રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેવું તે પર ફીદા થાય છે પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાંને પડતું મેલી બીજું રમકડું માંગે છે, તેમ જો પેલો જવાન એકદમ પ્યારમાં ગાંડો ઘેલો થઇ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ છાલકું છે, તે પોતાના જુસ્સાને દબાવી શકતો નથી અને છાલકું મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમાં જેટલો જલદી પ્યારમાં પડયો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલું યાદ રાખવું કે કોઇ જુવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ પેહેલીજ નજરે પ્યારમાં પડવું જોખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદ્‌ગુણો પેહેલાં જાણવા જોઇયે.

પ્યાર.

આપણે વારંવાર પ્યારનો શબ્દ વાપરશો પણ ખરો પ્યાર શું અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે તે જાણવું જોઇયે.

પ્યાર એકજ જાતનો નથી રેહેતો. પ્યાર ઘણી જાતનો રહે છે: જેવો કે ભાઇનો બહેન તરફનો પ્યાર, માત પિતા અને સગાં વહાલાંનો પ્યાર, દિલસોજી અને દયા ઉપર રચાયલો પ્યાર; આ સર્વ જાતના પ્યાર કરતાં લગ્નનો પ્યાર જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. તે પ્યાર જુવાન સ્ત્રી અને મરદની વચેનો પ્યાર છે, અને તેનો જુસ્સો કાંઇ ઔર છે, જે જુસ્સો જ્યારે માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો પ્યાર ઘણો ખરો બે જણ વચ્ચેજ બાઝે છે. એક મરદ અને એક સ્ત્રી શિવાય બીજાં કોઇ પર પણ એવો પ્યાર બાઝતો નથી. એ પ્યાર બહુ જુસ્સાવાળો છે. એ પ્યારને લીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાનાં દરેક સુખનો ભોગ આપવા તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકી ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચેનો પ્યાર આવો જુસ્સો ધરાવે છે, ત્યારે ખરો અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખવો તે વિષે એક સ્ત્રીએ જાણવું અવશ્યનું છે: કારણ જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીનાં દિલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે: અને પ્યારમાંજ તેણીનો ઉચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે!"

આપણે કહી ગયા તેમ પ્યાર મનનો એક જુસ્સો છે, પણ તે જુસ્સો સદ્દગુણપર આવતો હોય તો તે સાચ્ચો પ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો પ્યાર જોઇયે. આપણો એક ચીજપર પ્યાર ક્યારે બાઝે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ ખુબસુરત અને શ્રેષ્ટ હોય તેમજ તેમાં કાંઇ સદ્દગુણ સમાયલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો પ્યાર

ઉપલી રીતે બાઝે છે પણ એ ખરા પ્યારમાં પણ તફાવત છે. જો કે પ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે, જેવો કે એક મરદ એક ખુબસુરત સ્ત્રીને જોતાંને વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જાનફેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફકત ખુબસુરતીપર રચાયલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુબસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઇ દુઃખથી ખુબસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રેહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુબસુરતીપરજ રચાયલો પ્યાર તકલીદી હોય છે. પ્યાર બાંધતી વખતે ફકત ખુબસુરતી માટેજ જો પ્યાર બાંધશો તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્ત્રી આવી રીતે પોતાના ભરથારનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ટમાં શ્રેષ્ટ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયલો છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાઇથી પ્યારમાં પડયાં હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે. વળી તે સર્વથી શ્રેષ્ટ ગણાય છે કારણ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ટ અને તે મરણ તલકનો રેહેશે. હવે એથી ઉલટા ખોટા પ્યાર વિશે વિચાર કરૂં. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો હલકો જુસ્સો છે અને પ્યાર તો એક જાતની પતિવ્રતા ગણી છે કે જેમાં હવસ મુદ્દલ સમાયલો નથી, એક મરદ અથવા સ્ત્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકના ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવા જોઇયે નહિ. હવસ એક સ્ત્રી અથવા મરદને બાકી શરીરની મઝાહ મેળવવાને લલચાવ છે, જ્યારે સાચ્ચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંબંધ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છે: અત્યંત પોષાકના એસકીપણાંથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને બોલવાથી, લાડ અને નખરાં કર્યાથી. એ પ્રકારનો પ્યાર સર્વમાં તકલીદી છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્ત્રી અથવા મરદને આખી

જીંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્ત્રી એક અતિ ફાંકડા જુવાન્યાપર જો તેના પોષાક અને સોના રૂપાંના દાગીનાથી મોહી પડે છે, તો તેમાં તેણી જલ્દીથી પસ્તાય છે. કારણ તે ફાંકડા જુવાન્યો બહુ ખરચાળુ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારે છે. વળી કેટલીક વખત એક ઠોલ્યો બોલીદરાજ જુવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આવા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી પ્યાર બાઝે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જુવાન ચોક્કસ નખરાંથી, લાડથી અને ચેહેરાના ફેરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી પ્યાર મેળવવાનો યત્ન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ લાડ અને નખરાંથી પ્યારનો જુસ્સો નબળા ખવાસના જુવાનિયામાં ઉશ્કેરે છે અને પોતેજ આયંદે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા પ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સંભાળવું: એશકી પોષાકથી, બોલીદરાઇથી, લાડ અને નખરાંથી અંજાઇ જવું નહિ, નહિ તો એવા છાલકાં મગઝના જુવાન સાથે લગ્નના ગાંઠમાં જોડાવાથી આખી જીંદગીનું સુખ બરબાદ કરશો. (જુવો જુવાનીનો વિષય)

પણ જો એક સ્ત્રી ફક્ત ખુબસુરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુરગુણોથી એક જુવાન સાથે પ્યારમાં નહિ પડતાં જો તે તેના સદગુણોની પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ પ્યાર બાંધશે તો ખરેજ તેણી આખી જીંદગી સુખી ગુજારશે

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જુવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદગુણો કેમ જાણવા, પ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયાં પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફ્ત કર્યે.

લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઇતી સંભાળ.

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણોજ જાણવાની અગત્ય છે, અને જે પ્યાર જણાવે છે તે છે કે નહિ, તેનો પ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ છાલકાં મગઝનો પ્યારનો ઉભરો કાઢી પોતાના મગઝપરનો કાબુ ખોઇ દે છે, તે ફક્ત તમારી ખુબસુરતીજ વખાણે છે કે તમારા સદગુણોની પણ પિછાણ

કરે છે, તે જાણવું ઉપયોગી છે જો કોઇ જુવાન સદગુણથી તમને ચાહતો હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કોલ આપજો. એવી રીતે શોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો:—

"મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્રત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણાં વગર લગનને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગનો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દૈવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ઠગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજા તરફ નજર ફેંકે, એક બીજા તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ધરે જઇ એક એકને વિષે સ્વપ્ના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જયારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપ અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાતકી છે એમ વિચારે છે." Tuller કહે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ઠગો, ખોદા આપે તેના કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેનાં કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઈ ઓલીમપસની ટોંચની માફક તદન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો પડશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મુગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાના બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઈ હોય

તેમ. તોપણ જો કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે." આ લખાણ પરથી પરણવામાં જો ડહાપણ ન વાપર્યું હોય તો જે મુશકેલી નડે છે તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો અથવા અદરાવો તે અગાઉ ડહાપણથી તમારો સાથી ચુંટી કાઢજો!

અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિષે વિવેચન કર્યે. અદરાયા પછીના વખતમા પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇયે. એક જવાન સાથ અદરાયા એટલે તેની સાથે પરણુશોજ એમ એકદમ સમજી ન લેવું, કદાચ બીજાં વિઘનો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી જે છુટ એક પરણેલું જોડું ભોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરતું નથી. જો કે અદરાયા પછી એક બીજાં સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકનાં શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજાવાર નથી અને તેમ કર્યાથી કેટલીક વખત બહુ હાનીકારક પરિણામ આવે છેઃ મુખ્ય કરી જ્યારે કારજ (વેશવાળ) ભાંગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના ઝરાને મજબુતાઇ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમાં પ્યારને કેમ ટકાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમાં કદી પણ પાછો મળશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છેઃ કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અંકુશમાં રહેલો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મઝાહ લાંબો વખત ચાલુ રેહેશે. એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામાં કઇ ચીજ પસંદ છે તે જાણી લેવા જોઇયે, અને જે ચીજ પસંદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા ભરથાર અને તમે સંપમાં બાકીની જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન થશો. એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને બારિકીથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની કોશેશ કરી શકશો; એટલુંજ નહિ પણ તમારા ખાવીંદનાં સગાં વહાલાંનો સ્વભાવ પણ જાણુવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ સાથે જીંદગી ગુજારવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી છોકરાંની કેળવણી, ઘરનું

ગુજરાન, એ વિષે નક્કી કરવું ઘટારત છે. અદરાયા પછી રોજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકમેકનાં મનનો ખોલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કઇ ચીજપર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કઇ ચીજ તેને પસંદ છે અને કઇ ચીજથી તે ઘણોજ ખિજવાય છે, તેનો જોઇનો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લગ્ન થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીંદગી ગુજારી શકો. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે **એટલી મજબુત કોશેશો કરયા છતાં** પણ તમોને તમારા સાથી સાથે સંપથી રેહેવાનું બને એમ નથી તોજ, ઘણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાળ) ચુપચુપ તોડી નાખવાને ચુકવું નહિ, નહિ તો આખી જીંદગી કુસંપ અને લાડમારીમાં ગુજારવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લગ્ન થવાંજ જોઇયે, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકો આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને બસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થઇ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લગ્નના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વ ઠેકાણે હાલ લગ્નની વખતે એક વીંટી પેહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા માટે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઈ ભેદ સમાયલો છે તે યુનાની ફિલસુફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે:

"લગ્નની વીંટી સોનાની બનાવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉંચી અને સફાઈદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લગ્નનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઉ હોવો જોઇએ.

"તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે જાવેદાનીની ઇધાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લગ્નમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોઇયે.)

"વીંટી એક હક આપવાની ઇધાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મહોરદાર અથવા ભરથારનો હક આપે છે.

"એ વીંટીની ઉપર કાંઇ શોભા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી જીંદગી સારી ગુજારી શકાય.

"તેને ડાબા હાથમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણ તે હાથ આપણા હૈડાંની પાસે આવેલા હોય છે, અને તેના ચોથા આંગળાંપર કે જે આંગળાનો જીંદગી સાથે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે."

લગ્ન.

"Yes! a world of comfort
Lies in that one word—wife! After a bickering day—
To come with jaded spirit home at night,
And find the cheerful fire, the sweet repast,
At which, in dress of happy cheeks and eyes
Love sits and smiling, lightens all the board!"

G. S. Knowles.

"હા! 'મહોરદાર' એ શબ્દથીજ સારી દુનિયાનાં સુખનો ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસનાં કંટાળા ભરેલા કામથી થાકીને મરદ સાંજે જ્યારે ઘરે પાછો આવે છે, ત્યારે એક ખુશકારક—સઘડીની આસપાસ સવાદિષ્ટ મિજબાની તૈયાર જોય છે, અને પોતાના વહાલાંઓના ગુલાબી ગાલો અને હર્ષથી પ્રફુલ્લિત આંખો જોતાંજ એક પળ વારમાં તેની સઘળી થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરની તે મઝાહ ભોગવે છે!"

જી. એસ. નોલ્સ.

હવે આપણ લગ્નના દિવસપર વિચાર કરીએ. આયદે એક સ્ત્રીનો મરદ સાથનો લગ્નનો પવિત્ર ગાંઠ બંધાવાનો દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડો તે જોડાંની આખી જીંદગીની કારકીરદીનો પાયો નાખનાર છે. લગ્ન એ આદમીની જીંદગીને કેવી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે આપણે જોઇએ અને તે વિષે જાણીતા લખનારો શું કહે છે તે તપાસીએ. લગ્નને S. Smith નામનો લખનાર કાતરની સાથે સરખાવે છે; કાતર બે હાથાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે. અને જોકે બેઉ હાથા એક બેકથી ઉલટા ફરે છે તોપણ કાપવાનુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઇ બે

હાથાની વચમાં આવે તો તેને શિક્ષા થાય છે. જ્યારે Kelvdwell કહે છે કે "જોકે લગ્ન થયલું એક જોડું હોય તોપણ એકજ છે અને એક નેમ રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકો બે હોયછે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર ફરે છે તેમ લગ્નનું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોજો લગ્નથી ઓછો થશે, તમારો રસ્તો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોકે દૂર હોશે તોપણ નજદીક આવશે."

દબલ્યુ. સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, 'સ્ત્રી અને ભરથાર બળતી બે મીણબતીના જેવા જોઇયે, કે જેથી ઘરને વધુ રોશની મળે; અથવા તો ખુશબોવાળાં બે ફુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવા જોઇયે કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો એકજ સુર પર ચડાવેલાં બે વાજીંત્ર જેવા હોવા જોઇયે, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી. એ કોણ? એ તો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઇ એકજ મોટો ઝરો થાય છે" જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે "જ્યારે એક જોડું મીનોઇ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડી થઇ જતી નથી, તેઓ દુ:ખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાંસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, પ્યારના આવા જુસ્સાનો એક કલાક તે હૈયાં પ્યારના અને હંમેશનાં બદલાંતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે અને જો બેહેસ્ત જેવાં બાગ આ પૃથ્વિ પર હોય તો આજ છે—તે આજ છે!"

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમાં મીનોઈ પ્યાર બાઝયો તો તેઓને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવવો જોઇયે કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેને એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વિમાં બહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલટન (Middleton) લખે છે કે:—

'એક મહેારદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયલી છે તેની સાથે સરખાવતાં દરિયામાંનું સઘળું ઝવેરાત કિમતી નથી. હું જ્યારે મારા ઘર આગળ આવું છું ત્યારે હું ખુશનુમા હવાનેા પમરાત સુંધું છું. લગ્ન કેવેા આનંદ ઉપજાવે તેવેા પમરાત મેાકલે છે! વાયેાલેટ ફુલનું બીછાનું તેના કરતાં વધારે સુગંધી નથી."

જ્યારે એક મહેારદાર પેાતાના ભરથાર તરફની દરેક ફરજો બજાવશે અને પેાતાનેા પવિત્ર પ્યાર હરદમ ફેંકશે, ત્યારે કેાઇ પણ ભરથાર એવેા બેવકુફ ન હશે કે ઉપલા શબ્દેામાં પેાતાનું સુખ દરશાવશે નહિ!

હવે આપણે એક સદ્‌ગુણી મહેારદાર કેવી હેાવી જોઇયે, તેણીએ પેાતાના ભરથારને કેમ ચડયાતેા, તંદરેારસ્ત અને સુખી બનાવવેા, ભરથાર તરફની ફરજ કેમ બજાવવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે વિષે અવલેાકન કર્યું. Simonides નામનેા જાણીતેા કવિ કહે છે કે "દુનિયાના સઘળી સારી માલમતામાં એક સારી મહેારદાર સર્વથી ઉત્તમ ચીજ છે. પણ જો તેણી ખરાબ હેાય તેા માણસની જીંદગીની સર્વથી વધુ હાનીકારક બળા છે."

એક સદ્‌ગુણી મહેારદારને વિષે જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્વતાથી પેાતાનું મત આપે છે:—"એક નેક મહેારદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી બક્ષેશ છે અને તે ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનેા ફિરસ્તેા અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદ્‌ગુણેા વરાવનાર પ્રધાન છે. તેના સદ્‌ગુણેાનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનેા તે એક દાબડેા છે. તેના અવાજ ગાયન જેવેા મધુર છે, તેનું હસવું તેનેા ચમકતેા દિવસ છે. તેના ચુમી તેના નિરદેાષપણાંના રખેવાલ છે, તના હાથેા સલામતીના કેારા છે, તે તેની તંદરેાસ્તીનેા મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનેા ઉદ્યેાગ તેની ખાતરી ભરેલી દેાલત છે, તેની કરકસર તેનેા સલામતી ભરેલેા કારભારી છે, તેના હેાઠેા તેના વફાદાર સલાહકારક છે, તેની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનેા તકિયેા છે અને તેની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગેાઢિયેા છે." આ લખાણ પરથી

એક મહેારદારને પેાતાના ભરથાર તરફની ફરજ બજાવવાને જરૂર ઉત્તેજન મળશે.

તમારા ભરથાર સાથે તમારેા સંબંધ શું છે અને તેની તરફ તમારા શું ફરજ અદા કરવી જોઇયે, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

'Thy husband is thy lord,—'

"તારેા ભરથાર તારેા શેઠ, તારી જીંદગીનેા તથા તારેા રખેવાલ, તારૂં સર, તારેા રાજા, તારેા સંભાળ લેનાર, અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પેાતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તેાફાની રાતના અને ટંડા દિવસેામાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહી સલામત ઉંફમાં ઘર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરેા અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કાંઇ પણ તે માંગતેા નથી." આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવેા અને પેાતે એક ગુલામડી તરીકે રહેવું. આવું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જેવા કવિરાજ દરશાવેજ નહિ. એનેા હિન્દુસ્તાનના અજ્ઞાન લેાકેાજ એવા વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરેાડેા બાયડીએા ગુલામડીની માફક જીંદગી ગુજારે છે, એ ખરેજ અફસેાસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માગે છે કે એક સ્ત્રીએ પેાતાના ખાવીંદને એટલેા બધેા ચાહવેા કે તેનેા શેઠ હેાય તેમ ગણવેા, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જો તે ફાયદાકારક હેાય તેાજ. જેમ ભરથારનેા દરજ્જેા આલે છે, તેમ એક સ્ત્રીનેા પણ દરજ્જેા મેાટેા છે. સ્ત્રી તેા ઘરની રાણી છે, તેણી વગર ઘર હાલ હવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જેવા બેાલ પણ ન હેાય, તેણી વગર તેનું જીવતર શું કામનું ? એ વિષે કવિએાના અને સાહિત્યમાંથી મતેા આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર ગુજરાન કરવાનું સાધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પેાતાનેા પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનેાઇ પ્યાર તેના ખાલી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ટ છે. પેાતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ઘરબાર સંભાળવું, છેાકરાં ઉછેરવાં, એ બધું એક

મ્હોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાતું નથી કે એક મ્હો-રદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ ઉંચો છે? પણ હિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મ્હોરદાર તરીકે દરજ્જો મેળવવાને યત્ન કરવો જોઇયે. ગુલામડી તરીકે રહ્યા કરતાં એક મીનોઇ પ્યાર દેખાડનાર સાથી તરીકે રેહેવાનો અને પોતાનો દરજ્જો જાળવવાની કોશેશ તેઓએ કરવીજ જોઇયે છે.

એક મ્હોરદારની પોતાની ભરથાર ઉપરની સત્તા બાબે કોણ અંજાણ હોય? આપણે વારંવાર સાહિત્યમાં અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જાતિને પોતાના સદગુણોથી, નરમાસપણાંથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢયાતી પંકતી ઉપર મેળતી, અને તેણીની સાંકડા મન, હલકા વિચારો અને અભણપણાંથી તેને ખરાબીના દરિયામાં ડુબાડી દોજખનો ખ્યાલ આપતી જોઇયે છિયે; જોકે તેણી નાજુક અને દબી જાય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અણદીઠ સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કેહેવામાં આંચકો લાગતો નથી. એક પરણેતર જ્યારે પોતાના ભરથારનો પ્યાર અને વિશ્વાસ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજબ કાબુ પોતાના ભરથાર-પર મેળવી શકે છે. અને જો ચાહે તો તેને ફિરેસ્તો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમાં ફેરવી શકે. તેણીને માટે તે કાંઇબી ભોગ આપવાને હરદમ તૈયાર થઇ શકે. જ્યારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાના કાબુનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉલટો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. તેણી જ્યારે પરણીને જાય છે ત્યારે તેણી પોતાના ધણીને તેના બેહેન, મા વિગેરેપર પ્યાર કરતો જોઇ અદેખી પડે છે, તેણી બસ પોતા ઉપરજ પ્યાર માંગે છે અને આવી અદેખાઇથી તેઓની વચેનો પવિત્ર પ્યાર તોડવાને ઘણી ખરાબ કોશેશો કરે છે, જે ખચીતજ સ્ત્રી જાતિને શરમાવા જેવું છે. આપણે વારંવાર એક જુવાનને પરણવા પહેલાં તેનાં મા, બાપ, બહેન, ભાઇ સાથે માયાથી વરતતો જોઇયે છિયે, પણ જ્યારે પરણે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઇ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોળવાઈ જઇને વ્હાલાંઓ સાથે ટટો કરતો જણાય છે. આજ કેટલાં કુટુંબોમાં પારકી સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી ઘરના સંપનો નાશ કીધો છે! આવી સ્ત્રીએ સમજવું જોઇયે કે

જેમ તેણીનાં મા બાપ, ભાઇ, બેહેનને તે ચાહે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. બેહેનો! યાદ રાખજો અને એજ નિયમથી પરણજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ઘટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને બતલાવા દેવો અને ન બતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારૂં પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને પ્યાર વધારો? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે? કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સઘળાંનું કારણ ઉંચા પ્રકારની નીતિ સ્ત્રીને શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઇનું ઝેર તેઓમાં જલદી પેવસ થાય છે તે છે.

બેહેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા પ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકો છો તે તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તનો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોજખનો ખ્યાલ પણ ઘણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણ જોઇ ગયા.

ડૉ૦ ફરેંકલીન, જણાવે છે કે, "મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જેઓ તેની સાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે ભલમનસાઇથી અને ખુશ મીજાજથી વાત કરતો દીઠો હતો. દહાડો ઠંડો હોય કે તદન ગમગીની ભરેલો હોય છતાં તેના ચેહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં કિરણની માફક હસતું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો ભેદ છે તે કહેવા કહયું. તેણે જવાબ આપ્યો, 'ડાકટર એમાં કાંઇ ભેદ નથી. **મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ઓરત છે. અને જયારે હું કામપર જાઉ છું ત્યારે તેણી ઉ-તેજનને ખાતર માયાળુ બોલો બોલે છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરૂં છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક ચુમી સાથે મને ભેટે છે. પછી એક ચાહનું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કીધી છે કે મારા હૈયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કોઇને કહી શકતોજ નથી."**

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને કેવો ખુશાલીમાં આખો દિવસ ગરકાવ કરી નાખે છે. સર થોમસ મુર, એક ખરી મહેારદાર કેવી હોવી જોઇયે તે વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે—"તેણી નસીબનાં ચક્કર સાથે બદલાતી નથી, પણ જેવી અને તેવીજ રહે છે. તેણી સારા વખતમાં ફુગરાઇ જતી નથી તેમજ વળી તંગીમાં તદન બેદીલ થઇ જતી નથી; પણ તેણીને એકજ સરખા ખુશ મીઝાજવાળો, સારાં સ્વભાવવાલેા અને મળતાવડા ખવાસવાલેા સાથી જોઇશે. તમારા છોકરાંને તેણી પોતાનાં દૂધ સાથે જ્ઞાન આપશે. અને નાનપણથીજ ડહાપણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઇબી મંડળીમાં તમે ગયા હશો ત્યાંથી ઘર જલદી આવવાની તમને ઇચ્છા થશે. તમે મંડળીની ખુશાલી સાથે ફારેગ થઇ તેણી, જે આટલી વ્હાલી, આટલી ભણેલી અને આટલી બધી મીલનસાર છે, તેની ગોદમાં રહેવા તમને ગમશે. જ્યારે તેણી વાંસલી વજાડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં આનંદ ઉપજાવશે, અને બુલબુલથી પણ વધુ મધુર લાગશે. તેણીની સંગતમાં રાત અને દિવસ ખુશીમાં કાઢશો; તેણીની વાતોમાં તમને હંમેશાં નવી નવી ખુબી માલમ પડશે; તેણી તમારાં મગજને હંમેશાં આનંદમાં રાખશે; તેણી તમારા ઉદાસપણાંને દુઃખદાયક થતું અટકાવશે.'

ટુંકમાં સદગુણી મહેારદાર કેવી હોવી જોઇએ તે એનાન (Anon)ની નીચલી કવિતાના સારપરથી સ્પષ્ટ જણાશેઃ—

"શરીરમાં સફાઇ, અને પોષાક, રીતભાત અને બોલીમાં તેણીનું સદગુણી મગજ દેખાશે. ખુશ મીઝાજ હમેશાં તેણીનો ચહેરો ચલકાવશે, પણ જુસ્સાઓની જરાપણ અસર રહેશે નહિ; કદીપણ ગુસ્સા સાથનો અને માયા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિં. કદીપણ ગુસ્સા ભરેલો બોલ તેણી બોલશે નહિં. તેણીના હોઠોમાંથી કોઈની બદગોઇ નિકળશે નહિ, પણ તેમાંથી ફક્ત સચ્ચાઇ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીનો અભ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વફાદાર રહેવાનોજ હશે. તેણી તેને ઘર પાછો આવતો જોવાની રાહ જોશે, અને જ્યારે તે આખા દહાડાનો થાકેલો એક કલાક આનંદમાં ગુજારવા તેને શોધશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને ભેટવા જશે અને જો કોઈ આગળ ન હશે તો તેનો એક ચુમી લેશે."

એક મહેારદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કાંઈ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહેારદાર પોતાનો ભરથાર આફતમાં અને કાંઇ પૈસા ટકાની તંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહેારદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલગીરીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઇયે છિયે કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની બાયડી અતિ વહાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી ઝવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુઃખી ભરથારનાં દુઃખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેણા મારે છે, અને સારૂં સારૂં ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માંગે છે. આવી બાયડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ પ્યાર ધરાવતી નથી, તેણી તો ફકત સારૂં સારૂં પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે. જો તેણી કોઇને સારી રીતે પેહેરેલી ઓઢેલી જોય તો ઘર આવી ફેસતો કાધેલોજ છે કે "મને પણ એવું અપાવો." પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઇ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ 'મારૂં' ને 'મારૂં' એમજ બોલે છે. આવી જુલમગાર બાયડીને જાણીતા લેખક વૉશીંગ્ટન ઇરવીંગનું નીચલુ લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઇ પડશે. તે લખે છે કે, "જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ સહન કરવાને અને ઓછું કરવાને પોતાની શકિતઓ કેમ વાપરે છે તે વિષે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેળો ઓક (Oak)ના ઝાડની આસપાસ વીંટળાય છે, અને તે ઝાડની ઉંચે ચઢી સુરજનાં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળીથી ફાટી જાય છે, ત્યારે તે વેળો તેના ફાટેલા ભાગની સાથે વીંટળાયાથી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ઇશ્વરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણસોનો શણગાર છે, અને માણસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચણુનું દુઃખ આવી

પડે છે ત્યારે (પેલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી ઝુલતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના તુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણું વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બઇરી અને છોકરાં શિવાય બિજું શ્રેષ્ટ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.' અને ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી જલદી મુકત થયલો તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાલાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઈ તેને એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉલટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો સ્વભાવ ઘરમાં એકમેકના પ્યારથી શાંત થાય છે અને તેની પોતાની ઈજ્જત ચાલુ રહેછે, જ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સઘળે ઠેકાણે તો અંધારૂં છે પણ હજુ તેનાં પોતાનાં ઘરમાં એક રાજ છે કે જેનો તે રાજા છે, જ્યારે એક કુંવારો માણસ તો અંતે ખુવાર અને આળસુ બને છે, તે વખતે તે પોતાને એકલો અટુલો સમજે છે અને તેનું હૈયું એક ન વપરાસમાં આવે તેવા મહેલની માફક હાનીકારક સ્થિતિમાં રહે છે.

"આવા વિચારો એક વહવારૂ વાર્તા કે જે મારી નજરે સનમુખ બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાની દોસ્ત 'લેસલી' એક ખુબસુરત અને ભણેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો, કે જેણીને એક ફેશનેબલ જીંદગીમાં ઉછેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઇ પૈસા હતા નહિ, પણ મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખરચતો હતો. તેઓને એક બીજાં ઉપર અતિ પ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સત્તામાં વાપરતો હતો અને રફતે રફતે તેણે સઘળા પૈસા ગુમાવી દીધા અને તદન તંગીમાં આવી પડયો. તેણે થોડો વખત સુધી પોતાની હાલત વિષે કોઇને પણ જણાવ્યું નહિ પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરયા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતો હતો તો પણ પોતાની મહોરદારની આગળ હસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના દચકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું ઠાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંળળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી બાયડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, 'ખોદાને ખાતર મારી મહેારદાર વિષે કાંઇપણ બોલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંડો થઇ જાઉં છું.' મેં જવાબ આપ્યો 'કાંઇ નહિ. તેણી મોડે વહેલે જાણ્યા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ થોડું થશે કારણ આવી બાબત જો કોઇ પ્યારાં તરફથી સાંભળ્યે તો આપણને ઘણું દુઃખ થતું નથી.'

"તેણે જણાવ્યું કે 'અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના ભવિષ્યને કેમ ભ્રષ્ટ કીધું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહું કે તારો ભરથાર તો હવે ભીખારી થયો છે અને 'ફૅશન,' મોજ મજાહ અને સારી મંડળી છોડી દઇને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ સુખી જીંદગી. કે જેમાં તેણીને સઘળા ચાહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે? અરે! તેણી ગરીબાઇ કેમ ખમશે? તેણીને તો હંમેશ તવંગરીમાંજ ઉછેરવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કોઇ ગણકારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક મુર્તીની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.'

"મેં તેની દિલગીરીના જુસ્સાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલગીરી ઓછી થાય છે, પણ જ્યારે તેનો જુસ્સો ઓછો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહેારદારને પોતાની હાલતને વિષે વાકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું 'તું તેણીથી છુપું

રાખી શકશેજ કેમ ? તેણીને જાણવુંજ જોઇયે કારણ તારે હવે તારી રહે-વાની ઢબ છબ બદલી નાખવી પડશે. તારે હવે નાના ઘરમાં રહેવું જોઇયે, અને તેવી હાલતમાં પણ તારા જાણી મિત્રો તને હલકો ન ગણશે અને તારી મહોરદારને મેરીની સાથે સુખમાં રહેવાને કાંઇ મહેલની જરૂર નથી કારણ તેણીનો પ્યાર સાચો છે.'

"તે બોલ્યો, 'તેણીની સાથે ઝુપડામાં પણ રહેવાને ખુશી છું, તેણીની સાથે ગરીબાઇ તો શું પણ માટીમાં પણ રહી શકું—હું રહી શકું—હું રહી શકું પણ ખોદા તેણીને સુખી રાખે!'

"પણ મેં તેનો હાથ વ્હાલથી ઝાલી કહ્યું 'મારા દોસ્ત, મને માન! જો મને માન! તારી મહોરદાર તારી તરફ જેવી હતી તેવીજ રહેશે. ઉલટી વધારે પ્યારથી રહેશે કારણ તેણીને પોતાનો ખરો પ્યાર બતાવવાને આજ તક છે. દરેક **સદ્‌ગુણી મહોરદારમાં એક મીનોઇ આતશનું એક કીરણ રહે છે કે જે સુખી અને તવંગરીની રોશનીમાં ઝાંખુ થઇ જાય છે, પણ મુસીબત અને તંગીના અંધારામાં તે પ્રકાશી નિકળે છે અને ભભુકદાર બને છે.** કોઇ પણ માણસ પોતાની સ્ત્રીનો પ્યાર કેવો છે તે જાણતો નથી, કોઈ પણ માણસ પોતાની મહોરદાર એ યાદગાર ફિરેસ્તો છે તે જાણતો નથી, જ્યાં લગી તેણી પોતા સાથે આ દુનિયાની મુસીબતમાંથી પસાર થતી નથી, ત્યાં લગણ.' આ મારા જવાબથી તેની કલ્પના શકિત ઉશ્કેરાયલી મેં જોઇ મેં તેને ફરીથી પોતાનું દુ:ખ પોતાની મહોરદાર આગળ સઘળું કહી દેવાને કહ્યું પણ તેના પરિણામને વાસ્તે હું ચીંતામાં રહ્યો જ્યારે તેણીએ આખી જીંદગી મોજમઝામાં કાઢેલી જાણી, આવી મુસીબત ધીરજથી ખમી શકશે એમ ચોકસપણે કહી શકશે? પણ આખરે તેણે પોતાની હાલતથી પોતાની પરણેતરને વાકફ કીધી.

"મેં તેને પુછ્યું, 'તેણીએ કેવી લાગણી દેખાડી?' જેના જવાબમાં તે બોલ્યો કે 'એક ફિરેસ્તાની માફક એ વાતથી તેણીના મગજને શાંતિ મળી હોય એમ લાગ્યું. તેણીએ મારાં ગળાંની આસપાસ હાથ નાખી પુછ્યું કે 'ફકત આજ કારણને લીધે તું ઉદાસ ફરતે

હતો કે ?' તેણીએ આપણી જીંદગી ફેરવાઇ જશે એવો કાંઇ ખ્યાલ ન કીધો. તેણીને ગરીબાઇને વિષે કાંઇપણ અનુભવ નહિ, ફક્ત કવિતામાંજ તેણીએ એ વિષે વાંચ્યું હતું. અને ત્યાં પ્યાર સાથે સરખાવ્યું હતું. પણ જ્યારે આપણને ગરીબાઇની ચીંતા, જરૂર જોગી નજીવી ચિજો મળે નહિ, અને હોણપસ્તીનો જ્યારે જાતી અનુભવ મળે ત્યારેજ ખરી તપાસ થાય. મેં કહયું, 'તેણીને જણાવાનું સખ્તમાં સખ્ત કામ હતું તે પાર પડયું. હવે જેમ બને તેમ જલદી બધું જાહેર કરશે તેમ બહુ સારૂં. જો કે તેમ જાહેર કરવું તને હલકું લાગશે પણ તે તો એકલુંજ દુઃખ થશે અને જલદીથી ખલાસ પણ થઇ જશે, જ્યારે, જો જાહેર ન કરશે તો તે ભરમ જણાઇ જાય કરી વારંવાર દરેક કલાક ધાસ્તીમાં ગુજારશે. ગરીબાઇ એક નાચાર માણસને ઘણું દુઃખ દેતી નથી પણ તેમ નથી એવા ઢોંગથી દુઃખ થાય છે.—એક મગરૂર માણસ અને તેના ખાલી ગજવાં સાથે રકજીક થાય ? ખાલી દેખાવ ન રાખવો અને સર્વ ચીંતાનો જલદી છેડો આવશે. ગરીબાઇ દેખાડવાની બહાદુરી રાખો અને સખ્તમાં સખ્ત હુમલાને તોડી નાખશે.' આ બાબતપર લેસલી મારી સાથે મળતો થયો. તેનામાં ખ્યાલી મગરૂરી હતી નહિ તેમજ તેની મહેારદારે પોતાનાં ફરી ગયલાં નસીબમાં રેહેવાને ખુશી દેખાડી. થોડા દિવસ પછી તેણે મારી મુલાકાત કીધી અને ઘરબાર, સામાન, સઘળું વેચી નાખ્યું તે વિષે મને કહ્યું. તેણે એક નાહાનું રહેઠાણ લીધું અને તેમાં જુજ સામાન રાખ્યો; બાકી બધી ચીજો વેચી નાખી પણ પોતાની મહેારદારની એક સારંગી રાખી હતી કારણ તેણે કહ્યું કે એથી તેઓના પ્યારની વૃદ્ધિ થઇ હતી, કારણ તેઓનો સર્વથી સરસમાં સરસ અને પેહેલ્લો પ્યાર કરતી વખતનો વખત ગયો તેમાં તેણીની સારંગી તરફ અઢેલીને ન તેણીના કોમળ અવાઝ સાંભળતો હતો તે વખત હતો.

"હવે તે પોતાનું ઝુંપડું કે જેમાં તેની મહેારદાર આખો દિવસ સામાન ગોઠવાવતી તે ભણી રસ્તો લીધો. હું પણ તેઓના કુટુંબના હેવાલ તરફ કાળજી દેખાડતો હોવાથી, અને તે સુંદર સાંજનો વખત હોવાથી, તેની સાથે જવા નિકળ્યો. રસ્તામાં જતાં મારો દોસ્ત ઘણો

ગમગીન વિચારમાં ચાલતો હતો અને આખરે અફસોસથી બોલી ઉઠયો 'ગરીબ બીચારી મેરી!' મેં પુછયું, 'કેમ તેણીને શું છે? કાંઇ તેણીને થયું છે?' તેણે આતુર નજરે જવાબ દીધો 'શું તેણીને કાંઇ થયું નથી? આવી તંગ હાલતમાં આવી પડી તેણીને આ ઝુપડામાં સીકડાઇ રહેવું પડે છે અને ત્યાં એક ચાકરની માફક કામ કરવું પડે છે!' મેં પુછયું કે 'શું ત્યારે તેણી આ ફેરફારથી દુ:ખી છે?' તો તેણે જવાબ દીધો. કે 'દુ:ખી? અરે તેણીની મધુરતા અને ખુશમીઝાજી સિવાય બીજું કાંઇ પણ માલમ પડતું નથી. ખરેખર. અગાઉના કરતાં હમણાં તેણી વધારે ખુશી દેખાય છે, તેણી મારા માટે પ્યાર, વહાલ અને આસાનગી છે' હું બોલ્યો, 'વખાણવાલાયક છેકરી! મારા દોસ્ત, તું પોતાને ગરીબ ધારે છે? હમણાંનાં જેવો પૈસાદાર તું કદી ન હતો. તું તારી મહોરદારમાં તેણીની શ્રેષ્ટાઇના અખુટ ખજાના વિષે અગાઉ કદી પણ જાણતો ન હતો.' તેણે જવાબ દીધો 'અરે! મારા રફીક, જો તે ઝુપડીમાં પહેલી મુલાકાત સારી રીતે પાર પડે તો મને શાંત થાય. તેણીએ આખો દિવસ કંગાળ સામાનને ગોઠવાવામાં કાઢયો છે.' અમે બન્નેજણ આવા આવા વિચાર કરતા ચુપકીદીમાં આગળ ચાલ્યા અને આખરે ઝુપડાં આગળ આવી લાગ્યા. તે તે ઝુંપડાંની આસપાસ ઝાડ પાન હતાં, અને એક ગાંમડાંમાં હોય તેમ તે સુંદર લાગતું હતું. જેવા અમે તેની નજદીક એક નાના દરવાજા આગળ આવ્યા એટલે ગાયનનો સાદ અમે સાંભળ્યો. લેસલીએ મારો હાથ પકડયો અને અમે સાંભળવાને ઉભા રહ્યા. એ સાદ મેરીનો હતો. તેણી પોતાના ભરથાર (લેસલી) ને જે રાગણી બહુ પસંદ હતી તે ગાતી અને વજાડતી હતી.

"મને લેસલીનો હાથ મારા હાથમાં ધ્રુજતો લાગો. તે જરા આગળ ચાલ્યો. તેના પગલાંએ તે જગાપર અવાજ કીધો. એક ખુબસુરત ચેહેરો બારીમાંથી જોઇ પાછો ગુમ થઇ ગયો—મેરી ખુશીથી મળવા બાહાર આવી. તેણી ગામડાંના સુંદર સફેદ પોષાકમાં હતી. તેણીના બાલમાં થોડાંક ફુલો ખોસેલાં હતાં, તેણીના ગાલોપર લાલી હતી અને આખો ચહેરો હરખથી પ્રકાશતો હતો. મેં તેણીનો ચહેરો આવો ખુબસુરત કદીપણ જોયો નહિ.

"તેણી તેને કહેવા લાગી 'મારા વાહલા જ્યોર્જ, તમે આવ્યા તેથી હું બહુ ખુશી થઇ છું, હું તમારીજ રાહ જોતી બેઠી હતી, અને તમને મળવા આ ગલીથી તે પેલી ગલીમાં દોડતી હતી. આપણા ઝુંપડાંની પછવાડેની જગાપર મેં તમારે વાસ્તે ટેબલ બિછાવી છે, અને તમારે વાસ્તે બહુ સ્વાદીષ્ટ સ્ટ્રૅાબેરી એકઠાં કીધાં છે, કારણ હું જાણું છું કે તમને તેપર બહુ શેાક છે. મારી પાસે એવી સુંદર મલાઇ છે, અને દરેક ચિજ એવી મીઠી અને સુંદર છે!' એમ કહી તેણીએ પેાતાના ભરથારનેા હાથ પેાતાની બગલમાં લીધેા અને હસ્તે ચહેરે તેની તરફ જોઇ બેાલી, 'આપણે ત્યાં બહુ સુખ રહીશું.'

"ગરિબ લેસલીનું હૈયું ભરાઇ આવ્યું. તેણીને પેાતાની છાતી આગળ પકડી, પેાતાના હાથ તેણીની આસપાસ નાખ્યા અને એક પછી એક ચુમી લેવા લાગ્યેા. તે બેાલી શકયેા નહિ પણ તેની આંખેામાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યાં અને મને કહેવા લાગ્યેા, જોકે આખી જીંદગી તવંગરીમાં સુખી કાઢી છે, પણ આવેા આનંદ ઉપજાવે તેવી રાતનેા મને આખી જીંદગીમાં અનુભવ મળ્યેા ન હતેા.'"

આ ખરી બનેલી વાર્તાપરથી એક સ્ત્રીએ પેાતાનેા ખરેા પ્યાર સુખમાં કે દુઃખમાં કેવી રીતે જાળવી રાખવેા, અને દુઃખની વખતે નાનાં મારી દુઃખપર ડામ દેવાને બદલે, પેાતાના ભરથારનું મન કેમ રીઝવવું તેનું સુંદર ચિત્ર આપણે ઉપલી બેરીમાં જોઇ ગયા છિયે. હવે આપણે કેટલીક વખતે એક મહેારદાર ખેાટું ડહાપણ વાપરયાથી વારંવાર ઘરમાં કંકાસ ઉત્પન્ન કરે છે તેપર વિચાર કર્યે. ઘણી વખતે એક સ્ત્રી પેાતાના ભરથારને ફિરેસ્તા જેવેાજ જોવા માંગે છે. તેણીએ જાણવું જોઇયે કે માણસ જાતમાં અને ફિરેસ્તામાં ઘણેા ફરક છે. કેાઇ બી માણસ આ દુનિયામાં ખેાડખાપણ વગરનું છેજ નહિ, તેથી પેાતાના ભરથારમાં કાંઇ ખેાડખાપણ હેાય તેા જાણવું કે હરેક માણસમાં ખેાડખાપણ હેાય છે તેમજ તેનામાં પણ છે અને તેથી તે ચલાવી લેવી. વારંવાર દરેક નાની ચીજપર ધ્યાન આપવું નહિ, કારણ કે પરણેલી જીંદગીમાં કાંઇક લઇ ચલાવાના અને નાખતી કરવાના સ્વભાવની ઘણી જરૂર છે. તેમ કર્યાથીજ

તમારો પ્યાર એકમેકપર રહેશે. એક કવિ કહે છે તેમ "સર્વથી ડહાપણ-વાળું અને સુખી જોડું તે એ કે દરરોજ સાથે રહી કેટલીક ચીજની નાખતી કરે અને કેટલીક બાબતોમાં એકમેકને માફી બક્ષે." જ્યારે તમારા ભરથારમાં કાંઇ ખોડખાપણ જુઓ ત્યારે મીઝાજ ખોઈ દઇ તેને ઠપકો આપવા કરતાં હુસ્યારી અને ચપળતા વાપરી સંભાળથી તે ખોડનું તારણ કરજો. તેને એકદમ ઠપકો આપવા ના જતાં, પણ એવાજ ખોડ ખાપણવાળા માણસની તમારા ભરથાર આગળ વાત કરજો અને તે વિષે તેવાજ માણસોને જાણે ઠપકો આપતાં હોય તેમ બતાવજો એથી તમારો ભરથાર તરત સમજી જશે અને ગુસ્સે થયા વગર પોતાની ભુલ સુધારશે. આવું ડહાપણ અને હુસ્યારી વારંવાર એક પરણેલાં જોડાને પોતાનો પ્યાર કાયમ રાખવાને વાપરવી જોઇયે છે.

જ્યારે તમારો ભરથાર ગુસ્સે થયો હોય તે વખતે જરા પણ સામે બોલવું નહિ પણ ચુપકીદી અખત્યાર કરવી. એટલુંજ નહિ પણ તમોએ મિઠા અવાઝ અને માયાળુ પ્યારથી ભરેલા બોલો બોલી, તેનો ગુસ્સો નસાડી મુકી, ખુશમીજાજમાં લાવવાની કોશેશ કરવી, એ એક સાચ્ચી મોહોરદારની પેહલી ફરજ છે. જ્યારે તમારો ભરથાર સાંજે ચાકરી પરથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર અથવા કુથલાની જરાપણ વાત કરતાં ના, પણ હસ્તે ચહેરે તેને સઘળી સગવડ કરી આપી, તેની થાક જલદી ઉતરી જાય તેમ તેને શાંતિ આપજો. ઘણો બકબકારો તે વખતે કરવો નહિ, પણ જ્યારે ઘરમાં આવે ત્યારે તેને સુખ અને શાંતિ મળે અને તમારો ભરથાર જાણીતા ઍડમંડ બર્કની મિસાલ બોલે કે "હું જે પલે મારા ઘરમાં દાખલ થાઉં છું કે સઘળી ચીંતા દુર થાય છે," એવી રીતે વર્તવું. એક મહોરદારે પોતાના ભરથારની ખણખોદ ઘણી કર્યા કરવી નહિ; તે શું કરે છે, તે કયાં જાય છે, પૈસા કયાં વાપરે છે, એ સઘળાની ખણખોદ કર્યાથી કુસંપ પેદા થશે. અને એકમેક તરફના પ્યાર ઉઠી જશે. પણ એવી ખણખોદ કર્યા વગર તમે તેની ઉપર તમારો પ્યાર અને વફાદારી રાખ-વાથી તમને તેનો તેવોજ બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહિ. જો તમારા ભરથારની ગુંજાસ ન હોય તો વારંવાર કપડાં અને ઘરેણાં માટે તેને

કરજમાં ઉતારતાં ના. ખરી મહોરદાર ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ઘરેણાંને બદલે પોતાના ભરથાર તરફથી એક સાચ્ચા પ્યારની આશા રાખે છે. આવી મહોરદાર બીજાંને સારાં પહેરેલાંને જોઇ બળતી નથી—બીજાંનો મહેલ જોઇ પોતાની ઝુંપડી તોડી પાડતી નથી—પણ એમજ સમજે છે કે કરકસર કર્યાથી, ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ઘરેણામાં પૈસા રોકયા ન કરતાં, જો તે પૈસો ઘરની સફાઇ સુઘડાઇ રાખવામાં, અને પોતાના ભરથાર અને છોકરાંની તનદરોસ્તી સચવાય તેવી ચીજમાં વાપર્યાથી અને દુ:ખને વખતે છુટથી વાપરવામાં તેણી વધુ ખુશી થશે અને કોઇના કહ્યાની દરકાર મુદ્દલ રાખશે નહિ પણ પોતાનાં વહાલાંને સુખી જોઇ પોતાંને સુખી સમજશે. જો તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવો જોવા ચાહતાં હોવ તો તમે પણ ફિરેસ્તાઇ સદગુણો, શાંતિ, સાચ્ચો પ્યાર, માયાળુ દિલ, વફાદારી, ખુશમીજાજી, માયા ભરેલા બોલો, અને તેનું સુખ તે તમારૂં સુખ એવા સદગુણો અખત્યાર કરો તો જરૂર તમે તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ બનાવશો: પણ એથી ઉલટું, જે સ્ત્રી એક મહોરદાર તરીકેની ફરજ અદા કરશે નહિ અને આખો વખત મારામારીમાં કાઢશે તે ખચીતજ તેના ભરથારને તેથી ઉલટોજ જોશે. જે કમનસીબ માણસની બાયડી ખરાબ, તેને મનથી આ દુનિયા દોજખ છે. તેને પોતાના ઘરમાં રહેવા ગમે નહિ અને જ્યારે ઘરમાં આવે કે તેની બાયડી તેની સાથે મારામારી કરે, ઘરના ખર્ચને માટે મારામારી, કપડાં ઘરેણાને માટે મારામારી, બચ્ચાંનું જો કામ કરવું પડે તો તે વિષે મારા-મારી, કોઇને સારી રીતે પેહરેલી ઓઢેલી જોઈ તે સ્ત્રી તેવાંજ કપડાં માંગે, નહિ તો વળી ગાળ ગળોચ, ઘરમાં ભરથાર થાકેલો આવે એટલે તેને શાંતી આપ્યા અગાઉ ફલાણું એમ બોલ્યું, ફલાણાએ એમ કીધું, ઘરમાં ખર્ચ જોઇયે છે, આવી રીતની વાત કરી તેને ચીરડાઉ બનાવી નાખે છે. પેલો કંટાળેલો માણુસ કલબમાં લાંબો વખત રહી ઘર આવવાને કુદરતી રીતે ગમે નહિ, પોતાનો ગમ વિસરાવા કેટલી વખત દારૂ પીયે, ઘર ગમે નહિ તેથી બહારજ રખડવા ભટકવાની જીંદગી ગુજારે, રાતના ખરાબ માર્ગે ભટકે, જુઆર રમવા શિખે, અને ખરાબ દરદોથી પીડાય, ચાકરી ધંધો

બરાબર કરવા ગમે નહિ અને કેટલીક વખતે ચાકરીપરથી બરતરફ કરવામાં આવે, કારણ તેનેથી ચોકસ મગજ રાખી કામ કરવા ગમેજ નહિ, તેનું ભેજું ચકભમ થાય, આખો વખત બૈરીના ઠપકાથી દેવાના જેવો થઈ જાય અને પછી છેલ્લા ઉપાય તરીકે આપઘાત કરે; આ બધાંનું કારણ તેની બાયડી છે. તેની બાયડી જો ચાહે તો તેને એક સદગુણી પુરૂષ બનાવે પણ તેણીના ખરાબ સ્વભાવને લીધે તેને એક સેતાન જેવો બનાવી દે છે. કેટલીક વખતે આપણે એક સ્ત્રીને બબડતાં સાંભળ્યે છિયે કે તેનો ભરથાર લુચ્ચો છે, જુલમ કરે છે, વિગેરે. જો કે કેટલીક વખતે જુલમગાર મરદો પોતાની વફાદાર નિર્દોષ મહોરદારપર જુલમ કરે છે, પણ ઘણે દરજ્જે સ્ત્રીઓના જુલમથી, એક મરદ બગડી જાય છે, અને તે સ્ત્રીનોજ વાંક છે. જો કોઇ સ્ત્રી પોતાના ભરથારનું સુખ દુઃખ તે પોતાનું સમજે, માયા, દયા, વહાલ અને મીઠાસથી રહે તો ખચ્ચીતજ તેણીનો ભરથાર પણ તેમ વર્તે, પણ એક મહોરદારમાં આવા સદગુણો ન હોવાથી પોતાના ભરથારને ભુંડો બનાવે છે.

હવે આપણે કેમ પરણવું, અને પરણેલી જીંદગી સુખી કેમ ગુજારવી તે વિષે ટુંકમાં પાછું જોઇ જઇયે:—

(૧) એક સ્ત્રીએ એક મરદ ઉપર પ્યાર બાંધવા અગાઉ તે ઘરનું ગુજરાન કરી શકશે કે નહિ, તે સદગુણી છે કે નહિ, તેનું મગજ કેળવાયલું છે કે નહિ, તે પોષાકમાં બહુ ખરચાળુ છે કે નહિ, તેના સ્વભાવ અને આચાર વિચાર તેણીની સાથે મળશે કે નહિ તે જાણવું જોઇયે.

(૨) પ્યારથી પરણ્યાથી તેણીની જીંદગી સુખી થશે તે વિચારવું જોઇયે.

(૩) ખરા પ્યાર અને હવસનો તફાવત જોવો જોઇયે.

(૪) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇયે.

(૫) પરણવાની ઉમર એક સ્ત્રીની વીસથી પચીસ વર્ષ હોવાં જોઇયે, તેની અગાઉ પરણવું નહિ જોઇયે.

(૬) પરણ્યા અગાઉ ઘરબાર, તંદરોસ્તી, સુઘડાઈ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણસની માવજત વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે.

(૭) "Marry in haste and repent at leisure" એક કવિ કહે છે તેમ 'ઉતાવળે પરણુશો તો ફુરસદને વખતે પસતાશો" એ ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું જોઇયે.

(૮) તમારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજાર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદ્ગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસારવાં નહિ જોઇયે.

(૯) મરદ અથવા ઓરતે પણ્યા પછી આપમતલબીપણું છોડી પોતાના વહાલાના સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૧૦) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઇયે.

(૧૧) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૧૨) જે ચીજમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાંને ગમતી ન હોય તે કરવી નહિ જોઇયે.

(૧૩) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદીપણ ગુસ્સે સાથે થવું નહિ જોઇયે.

(૧૪) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહિ જોઇયે.

(૧૫) ભરથાર ઑફીસથી થાકેલા આવે ત્યારે ઘરબાર, ખરચ ખુટણ અને એવા કુથલાની વાત કરવી નહિ પણ થાક ઉતારવા અને શાંતિ આપવાને યત્ન કરવી જોઇયે.

(૧૬) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇયે.

(૧૭) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહિ જોઇયે.

(૧૮) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇયે.

(૧૯) માણુસ ભુલને પાત્ર હોવાથી એકમેકની ભુલ ચલાવી લેવી જોઇયે.

(૨૦) ફુરસદને વખતે સગાં વહાલાંની બદગોઇ કરવી નહિ જોઇયે.

(૨૧) એકલા હોય કે બિજા કોઇ સાથે હોય પણ કોઇ પણ વખતે એક બિજા સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહિ જોઇયે.

(૨૨) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માગણી કરવી નહિ જોઇયે.

(૨૩) એક બીજાંની લાગણી દુઃખવવાને ખાતર ટીકા કરવી નહિ જોઇયે કારણ કે તેમાં નિચપણું છે.

(૨૪) "પરમેશ્વર લગ્ન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહિ, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નક્કી થાય છે તે યાદ રાખવું. તમારાં લગ્ન દુઃખી નિવડશે તો ઉપલા વિચારથી તમને શાંત મળશે."

(૨૫) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકરગુજારી કરી સૌથી સરસ માર્ગ લેવો જોઇયે.

(૨૬) સેહેલથી ગુજરાન થઇ શકે એટલાંજ છોકરાં હોવાં જોઇયે.

ઘર ધણિયાણી.

ઘર ધણિયાણી તરીકે એક સ્ત્રીની ફરજ છે જે તેણીએ ઘર કરકસરથી અને શાંતિથી ચલાવવું. તેણી ઘરની એક રાણી જેવી છે. અને છોકરાં બચ્ચાં ચાકર નફરપર તેણીએ રાજ ચલાવવાનું છે. તેણીની પેહેલી ફરજ તો ઘરને કરકસરથી ચલાવવાની છે, પણ કરકસર અને કંજુસાઇમાં અંતર છેઃ જ્યાં એક રૂપિયો ખરચવાનો હોય ત્યાં બે કદીપણ ખરચવા નહિ તેને કરકસર કહે છે, પણ જ્યાં એક રૂપિયો વાપરવાની જરૂર હોય ત્યાં અરધો રૂપિયો વાપરે તો તે કંજુસાઇ કહેવાય; કરકસર એક જાતનો સદ્‌ગુણ છે, પણ કંજુસાઇ પાપ છે એવી કંજુસાઇ કરતાં બીજા બાડામાં એવું તો ઉતરવું પડે કે પછી મુર્ખાઇને લીધે ખર્ચપર ખર્ચ થયા કરે, તેથી કંજુસાઇ વગરની પણ યોગ્ય કરકસર કરવી. પૈસો વાપરો ત્યારે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તે મેળવવાને તમારા ભરથારને કેટલી મહેનત પડી હશે—કેટલો પરસેવો ઉતારવો પડયો હશે, તેથી તમારી ફરજ છે કે આવી મહેનતથી મેળવેલો પૈસો તમારા અણુઘટતા શણગારો અને ન જોઇયે તેવા ખર્ચથી બંચાવવો જોઇયે, જે બંચાવેલા પૈસા તંગીની વખત અને દુઃખની વખત વાપરવામાં આવે. દર મહિને થોડા રૂપ્યા તંગી

અને દુઃખની વખતે વાપરવાને માટે એકઠા કરવાજ જોઇયે, જેથી દુઃખને સમયે બીજા પાસે માંગવા અને બીજાના ઉપકારમાં જવાને બદલે, અને કરજના બોજાથી હેઠે કચડાવાના કરતાં, તમે પોતે સ્વતંત્રપણે તમારા પૈસા વાપરો. એક ઘર ધણીઆણીની પેહેલી ફરજ ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે કરકસર કરવાની, અને પાછળા વખતના વિચાર કરી સંઘરવાની જોઇયે.

ઘર સાફસુફ રાખવું અને ફરનીચરની સંભાળથી સફાઇ રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે.

ઘરમાં સફાઇ, હવા પાણી અને ઉજાસ સારી રીતે સંભાળથી ઘરમાં રહેનારને આનંદ ઉપજવા સાથે તંદરોસ્તી રહેશે

ઘરમાં સફાઈ રાખવાથી હવા સ્વચ્છ રહેશે, ઝેરી જીવડાંઓ ઉત્પન્ન થતા અટકશે અને તેથી થતાં દુઃખો પણ અટકશે; આપણે જાણીએ છિયે કે લગભગ દરેક બીમારી જીવજંતુઓથી થાય છે અને તે જીવજંતુ ગળીચીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. પિવાનું પાણી જો બરાબર ઉકાળ્યું ન હોય તો તેથી મરડો અને કૉલેરા થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્વચ્છ હવા આપણી તંદરોસ્તીને વધારે છે, તેથીજ લોકો બહારગામની સ્વચ્છ હવાથી તંનદરોસ્ત બનીને આવે છે, તેથી ઘરમાં હવા જવા આવવાના માર્ગો જેમ બને તેમ ઘણા રાખવા. મુખ્ય કરી રાતના સુતી વખતે હવા જેમ બને તેમ આવવા દેવી, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે હવા તમારાં દિલ પર આવે નહિ. બારીથી છેટે બીછાનું રાખવું અને આખો ઓરડો હવાથી ભરાઇ જાય તેમ કરવું. એક ઘર ધણીઆણીએ સફાઇ, સુઘડાઈ, હવા, પાણી તેમજ બાવરચીખાનાની સંભાળ રાખવી જોઇયે, જો ન રાખે તો પોતાની ફરજ બજાવેલી કહેવાય નહિં. ચાકર નફરપર પણ સંભાળ રાખવી જોઇયે. કેટલીક શેઠાણીઓ ચાકર નફરપર જુલમ ગુજારે છે, તેઓને જરા ફુરસદ નથી આપતી, આખો દિવસ વહિતરૂં કરાવે છે, તેવી સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇયે કે જેમ પોતાને ફરસુદની જરૂર છે તેમ ચાકરોને પણ જોઇએ: જેમ પોતે થાકી જાય તેમ ચાકરો પણ થાકે છે, અને જો થાક ઉતારવાની તક આપી ન હોય તો બરાબર કામ થવું મુશકેલ છે, તેથી એક

શેઠાણીની ફરજ છે કે ચાકરોની તંદરોસ્તી સંભાળવી. તેઓને એકદમ થાકવી નાખવા નહિં, વળી તેઓને ભુખે મારવા નહિ પણ પુરતો ખોરાક આપવો. જો તમે ચાકરના ઉપર જુલમ ન ગુજારશો પણ માયા દયાથી હકુમત કરશો, તો ચાકરો પણ તમને બુમ નહીં પડાવતાં તેઓ વફાદારીથી રહેશે. એક ઘર ધણ્યાણીની મુખ્ય ફરજો ટુંકમાં નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઈ સુઘડાઈ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની શોભા અને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતિથી હકુમત ચલાવવી, કોઇને પણ ગાળ ગલોચ દેવી નહિ.

(૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાને દરેક ભોગો આપવા.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.

(૯) ચાકર નકરની તરફ માયા અને અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવા આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેંકતાંને વાર, ઘર ધણ્યાણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણ કર્યા વગર ચાલે નહિ. અને તેણીની રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઇ જઇ, પોતે મરદ છતાં સ્ત્રીની વખાણમાં એક ઈંગ્રેજ કવીની સાથે પોતાનો પ્રમાણીક અવાજ આમેજ કરી બોલે કે

"Disguise our bondage as we will
'Tis woman, woman rules us still"

"આપણું (મરદોનું) પરતંત્રપણું છુપાવવાની ગમે તેટલી કોશેશ કર્યે તે છતાં સ્ત્રીજ હંમેશાં આપણી ઉપર રાજ્ય ચલાવે છે."

પ્રકરણ ૪ થું.

હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન.

So dear to heaven is saintly chastity,
That when a soul is found sincerely so,
A thousand ieveried angels lackey her.

MILTON.

ફરેસ્તાઇ પતિવ્રતાપણું કુદરતને એટલું તો વ્હાલું છે કે જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફિરેસ્તાઓ સુંદર પોષાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.

મીલટન.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ.

અનેક દાખલાઓમાં આપણે જોઇયે છિયે કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતિ નબળાઇથી પિડાયે છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનું છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજા તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇંદ્રિયજાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને એક સદ્‌ગુણી આદમીએ જેમ રહેવું જોઇયે તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો પોતામાં ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરિણામ છે. એકમેક તરફનો સાચો પ્યાર કદી પણ પરણેલી જીંદગીમાં જાનવરી હવસ ઉત્પન્ન કરતો નથી, પણ અદરાયા પછી જેમ અદબ અંદાજાથી અને એકબીજા તરફ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ અદા કરવામાં પોતાનો ખરો પ્યાર અને સુખ સમજે છે તેમ પરણ્યા પછી પણ કરે છે. તેથીજ એક સ્ત્રીને પરણ્યા અગાઉ પોતાનો ભરથાર તેને પ્યારથી ચાહે છે કે હવસથી ચાહે છે તેનું અવલોકન કરવાની જરૂર છે. જો તેમ ન થાય તો પરણેલી જીંદગી છતાં એક વેસ્યા સ્ત્રીની માફક પોતાના ભરથારના હવસથી તેણીનો એક મહોરદાર તરીકેનો મોભો અને તંનદરોસ્તીનો નાશ થશે એટલુંજ નહિ પણ તેણીના ફરઝંદો માદાં અને હવસી ઉત્પન્ન થશે. પરણ્યા એટલે કાંઇ, સ્ત્રીઓ, તમે

તમારા ભરથારને તમારૂં શરીર અને આત્મા વેચ્યો એમ કહેવાય નહિ, પણ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ બજાવવામાં અને તંદરોસ્ત અને સદ્દગુણી ફરઝંદો ઉત્પન્ન કરવામાં પરણેલી જીંદગીનું સુખ સમજવું. જો એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને તેના ફકત હવસ તૃપ્ત કરવાને પોતાનું શરીર જેમ ગમે તેમ વાપરવા આપે તો તો તેણીમાં અને એક વેશ્યા સ્ત્રીમાં તફાવત શો? એટલોજ કે વેશ્યા સ્ત્રી એક કરતાં વધુ હવસી માણસને પોતાનું શરીર આપે, જ્યારે એક પરણેતર માણસનેજ હવસ તૃપ્ત કરવા દે છે, તેથી દરેક મહેારદારની ફરજ છે જે પોતાનું શરીર હવસી ભરથારથી ખરાબ થતું અટકાવવું. તમારો ભરથાર હવસથી તમારા શરીરને અડકશે તો તમારૂં પવિત્ર શરીર એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પવિત્રાઇથી ભ્રષ્ટ થયલું સમજજો. જો એક ભરથાર હવસી હોય તો જાણવું કે એ તેણીનોજ વાંક છે, કારણ પરણવા પહેલાં તેણીએ તપાસ બરાબર કીધી હતી નહિ, તેથી હવે ગમે તે પણ પોતાની ભૂલથી થયલો ભરથારજ કહેવાય તેથી તેને લઈ ચલાવવામાં એક સ્ત્રીનું ડહાપણ અને સદ્દગુણ સમાયલા છે. એવા ભરથારને નિચલાં લખાણમાં જે જે જોખમ દરશાવવામાં આવશે તે સંભાળથી સમજાવવા, નહિ તો તે પોતાનો હવસ તમને છોડી હલકી સ્ત્રી સાથે પુરો પાડશે અને તમને અને તેને પોતાને અતી વેદના ખમવી પડશે.

એક સ્ત્રી અથવા મરદને એકમેકની સાથ વારંવાર સંગત કર્યાથીજ કેવા પ્રકારનું નુકસાન થાય છે તે તપાસ્યે. આ રીતે વારંવાર સંગ કર્યાથી અને લગનના પવિત્ર કાનુનનો ભંગ કર્યાથી એક જોડું, મૂખ્ય કરી ભરથાર, પોતાની મનની અને તનની શકિતનો નાશ કરે છે, અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશકત થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એકમેક તરફનો મીનોઇ પ્યાર જતો રહે છે, તેમજ એકમેક તરફનું માન અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યાર હવે એકમેકને ધિકકારવામાં બદલાઇ જાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખ્ત રમ્યા કરે તો તેથી કંટાળી જાય એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાખે છે તેમજ પેલી મહેારદારના પણ

હાલ થય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાખે, જેથી ભરથાર દરદથી પિડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં બહુ માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવા દારૂનો ખર્ચ બહુ વધી પડે છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઇથી પોતાપર અને છોકરાંપર થતી નેક અસરો.

એક સ્ત્રીને હમેલ રહેવા પછી તે પોતાના ધણી સાથે વધતામાં વધતા સાડા સાત માસ સુધીજ સંબંધમાં આવી શકે અને ત્યાર પછી ખુદ પોતાની જીંદગીના ભલાંને ખાતરજ પોતાના ધણીથી દુર રહેવું જોઇએ. એનું મુખ્ય કારણ એ છે જે હમેલના છેલ્લા કેટલાંક અઠવાડીઆમાં સંબંધથી અંદરના ભાગોમાં Septic germs ઘર ઘાલી બેસે છે અને જેવી ડીલેવરી થઇ કે તે જંતુઓ એકદમ—તે બાઇની નાતવાનીનો લાભ લઇ—પૂર જોરમાં ઉભરી નીકલીને—ઝેરી તાવ લાગુ પાડે છે કે જે ઘણી વખતે જીવલેણ નીવડે છે. તે તાવ Puerperal Septicaemia યાને સુવાવડનો ઝેરી તાવ તરીકે લેખાય છે. બેશક એ તાવ માટે બીજાં અનેક કારણો છે, પણ આ કારણ ખાસ દરેક સ્ત્રીએ જરૂર ધ્યાનમાં રાખીને પોતાની જીંદગીનો મોતનો ભય દુર રાખવો જોઇએ.

તે ઉપરાંત છેલ્લા માસોમાં ચાલુ સંબંધ રહેવાથી ગર્ભ ઉપર જન્મ સુધીની ખરાબ અસરો દાખલ થાય છે. ભવિષ્યનું બાળક ઘણું હવસી જન્મે છે અને તે તદન નાદાન વયથીજ પોતાના હવસી ચેનચાળાઓ દેખાડે છે.

ડાક્ટર એલીસ Dr. Alice B. Stockhar S. C. નિચે પ્રમાણે જણાવે છે; "આવી વખતે (હમેલની વખતે) જો સંગત કરવામાં આવી હોય તો માતા નાતવાન થાય છે. બચ્ચાંના પુષ્ટીકારક ખોરાકનો નાશ થાય છે **અને નાની ઉમરે તે બચ્ચું હવસી બને છે.** આવા વખતે મનને હવસથી વેગળું રાખવું જોઇયે, અને જે ચીજ આવા હવસ ઉત્પન્ન કરે તે ચીજના અભ્યાસથી દુર રહેવું. આવા સબબથી જુદા પલંગપર સુવું અને સ્ત્રી અને ભરથારના સુવાના ઓરડા જુદા

રાખવા." મીસીસ ચેનદલર (Mrs. Chandmer) આ બાબદમાં નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"દરેક માતા જે કલાકે નવી જીંદગી ગુજારે છે (જ્યારે હમેલ રહે છે) ત્યારે તેણી ઇશ્વરની છાયામાં રહે છે. જો તેણી તે વખતની જરૂરિયાત અને શક્તિઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મીનોઇ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરના દૂરગુણથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે, અને પોતાના અંદરના જીવડાને વિષે પોતાનું આત્માનું સ્નાન કરે, તો ઘણીજ ઝડપથી ધીકારવા જેવા, કદરૂપા અને કુસંપી જીવડાઓ, જે આદમ જાતમાં મોટા ભાગના ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાબુદ થાય."

જો હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે તેનો ભરથાર સંગત કરે તો તે બચ્ચું નબળું જન્મે, માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના પડે અને જીવનો જોખમ ખેડવો પડે, એટલુંજ નહિં પણ ફરઝંદો નાનવાન અને દુરગુણી પેદા થાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રી જેવા વિચાર અને કામો કરે તેવાંજ તેણીના ફરઝંદો પેદા થાય, તે કારણ માટે અમેરીકામાં કેટલાક અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીના પેટમાં બચ્ચાં હતાં તે વખતે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું, જેથી જ્યારે તેનાં બચ્ચાં થયાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવા મંડી ગયાં. જાનવરોમાં એવા અખતરા ઘણા કરવામાં આવ્યા છે પણ માણસ જાતમાં પણ જેઓએ અનુભવ મેળવેલો છે તેઓ પણ એમજ જણાવે છે, કે જો હમેલવાળી સ્ત્રી ચોકસ વિચારો ને કામો વારંવાર કરે તો તેણીના ફરઝંદો પણ તેવાંજ કામ કરતાં જન્મે. Rev. Charles Kingsley ની જીંદગીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ એવોજ વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેઝગારી રાખવી. એવા વિચારથી તેણી શહેરમાંથી નિકળી એક ગામડાંમાં રેહેવા ગઇ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શક્તિવાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરામતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો

જ્યારે મોટો થયો ત્યારે તેણે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણ વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ એક માન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો. દરેક માતાને આવી રીતે કરવાની તક ન મળે, તે છતાં એક માતા થવાને વખતે પોતાના વિચાર સુધારે તો આવું પરિણામ જરૂર આવે. એક ગરિબ સ્ત્રીને પેટે બે છોકરા હતા જેમાંનો એક મોટો નાણાંશાસ્ત્રી થયો અને બીજો મારામારી કરતો કડયારો થયો. આ બનાવથી પેલી માતાને પુછવામાં આવ્યું કે આવા જુદી જુદી વળણનાં છોકરાં પેદા થવાનું કારણ શું? ત્યારે તેણીએ જણાવ્યું કે પેહેલો છોકરો નાણાશાસ્ત્રી થયો તેનું એટલુંજ કારણ કે જે વખતે તે મારા પેટમાં હતો ત્યારે મને વારંવાર પૈસા ટકાનો આખો આખો દહાડો હિસાબ કરવો પડતો હતો અને તેથી તે નાણાંશાસ્ત્રી થયો જ્યારે બીજા મારામારી કરતો કડયારો થયો તેનું કારણ એટલુંજ કે મારૂં ઘર બંધાતું હતું તે વખતે સુથારોની મારે તપાસ રાખવી પડતી હતી અને તેઓની સાથે વારંવાર તેઓની ખામી માટે કજીયો કરવો પડતો હતો. આવા દાખલા વારંવાર કિર્તીમાન પુરૂષોની જીંદગીના હેવાલ-પરથી માલમ પડે છે.

ઉપલા દાખલા દલીલોપરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓ ચોકસ વખ્તે સંભાળ રાખે તો **તેઓ જેવા ચાહે તેવાં છોકરાંઓ પેદા કરી શકે.** જો સ્ત્રીઓ સંગત કરતી વખતે અને હમેલની વખતે પોતાના વિચારો પવિત્ર રાખે તો ઉપલા અખતરાપરથી આપણે કહી શકયે કે તેઓ જરૂર પવિત્ર છોકરાનો જન્મ આપે, આપણા દેશમાં લુચ્ચા ઠગારા અને બાયલા જેવા છોકરાં પેદા થતાં અટકે, અને નામવર છોકરાં પેદા થયાથી આપણા ગરીબ દેશનું દળદર દુર થઈ જાય. જ્યારે સાબેતી મળે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની ફરજ નથી કે એવા વખતે હવસને કાબુમાં રાખી, એક મીનાટની મજાહને પગતળે કચડી સદ્દગુણી છોકરાં—છોકરાં કે જેઓ પોતાના દેશની આબાદીને વાસ્તે લડત લડે અને પોતાની દરેક ફરજો પવિત્રાઇથી બજાવવામાંજ પોતાનું સર્વથી મોટું સુખ સમજે તેવાં છોકરાંને—જન્મ આપતી વખતની જે વેદના ખમવી પડે તેનો બદલો આવા કિર્તીમાન છોકરાંના જન્મથી વળી જાય છે એમ સમજે? શું ત્યારે

દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે આવા છોકરાં પેદા કરવાં?

હાલ નાની વયે છોકરાંઓની ચોકકસ બદીનું મુળ કારણ માબાપ છે. એ બદી ઓધે ઉતરી આવે છે. જેમ સદ્‌ગુણો અને મનની શકિત ઓધે ઉતરી આવે છે તેમ બદી પણ ઓધે ઉતરી આવે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કીધી હોય અને તે સ્ત્રી સદ્‌ગુણી વિચારો રાખે નહિ તો તે વખતે તેના હવસી વિચારો બચ્ચાંમાં પેવસ થઇ જાય છે. જો સારાં છોકરાં જોઈતાં હોય તો મા બાપે પેહેલાં હવસને કાબુમાં રાખી સદ્‌ગુણી રહેવું જોઇએ. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છિયે કે સારાં માબાપને પેટે ખરાબ અને બેઅકલી છોકરા જન્મે છે. તેનું કારણ ઉપલુંજ છે. તેઓ બીજી બધી બાબતે સારાં નીતિમાન રહે છે પણ હવસથી પરહેજગાર કયારે રહેવું તે સમજતા નથી. કેટલીક વખતે તંદરોસ્ત માબાપને પેટે નબળાં છોકરાં જન્મે છે તેનું પણ ઉપલુંજ કારણ ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કર્યાથી બચ્ચાંને શકિત મળવી જોઇએ તેવો ખોરાક હવસથી બાહાર વ્યર્થ જાય છે, અને તેવા ખોરાક વગર બચ્ચું નબળું થઈ જાય છે. નબળાં બચ્ચાંને જે દુઃખ થાય છે, જે હાડમારી ભોગવવી પડે છે, તેનો જોખમ હવસી માબાપને માથે રહે છે. વળી માબાપને પણ તેઓની કરણી મુજબ નબળા છોકરાનું જતન અને દવા કરતાં ઘણી વેદના ખમવી પડે છે.

છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને બોધ.

કેટલાક સુધરેલા દેશમાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યો છે. તેઓ એટલા આપમતલબી અને હવસથી પૂર છે કે બચ્ચાંની અને જન્મ આપતી વખતની વેદના નહિ ખમવાને ખાતર બચ્ચાંને પેદા થતું અટકાવે છે, તેમજ કેટલીક વખતે બચ્ચાંને તોડી પડાવે છે, અને તેમ કરવા જુદાં જુદાં કારણો આપે છે, પણ બધાં કારણ તેઓના મતલબીપણાંમાંજ સમાયલાં છે, એટલુંજ નહિ પણ લગ્નનો મૂળ હેતુ હવસ સિવાય બીજું કશું તેઓ સમજતાં નથી તે છે. હમણાં ફ્રાન્સ અને અમેરીકામાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાનો રીવાજ બહુ વધી ગયો છે, તે સબબથી ત્યાંની સરકાર ખુબ અંદેશામાં પડી છે. જે દેશમાં

આ બદી ચાલુ રહી તે દેશ ફના થવાનો એમ ખચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માંડે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલબીપણાંથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાની હિમાયતમાં હોય તેઓનું કહેવું સંભાળથી તપાસશો તો માલમ પડશે કે તેમાં આપમતલબ અને હવસ સમાયલો છે. દરેક માણસે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવો જોઇએ અને તે માણુસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનો છે અને તેજ સબબથી લગ્નનો ગાંઠ બંધાય છે. પણ જેઓ નિચ ખવાસનાં હોય છે તેઓ આ સદ્‌ગુણ સમજતાં નથી—તેઓનો નીચ હવસ પુરો પાડવાજ તેઓ પરણે છે, આવા આદમીઓએ પરણવું સજાવાર નથી. તેઓએ હવસી જીંદગી ગુજારવી હોય તો પરણવા વગર ગુજારવી, પણ લગ્નના મીનોઇ ગાંઠને હવસથી બગાડવો નહિ એવાઓ પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ લીધેલો કહેવાય. તેઓને કદી પણ માબાપનો એલકાબ આપી શકાય નહિ. એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહેરદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેસ્યા સ્ત્રી કેહેવાય. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુબસુરતી બગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છોકરાં થતાં અટકાવે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો બચ્ચાં જનમવાથી થતી વેદનાથી છોકરાને તોડી પડાવે છે. છોકરાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલબીપણું ? અફસોસ, પોતાના મતલબ અને નિચ હવસને ખાતર બચ્ચાંનું એવી નાકદર અને ઘાતકી માતાઓ આડકતરી રીતે ખુન કરે છે, પરણ-વાના પવિત્ર ગાંઠને ડાઘ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લે છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાની મતલબને ખાતર ભવિષ્યમાં પેદા થઇ નામ કહાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીનો નાશ કરે છે! કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાંને પોતાનું દૂધ પણ આપતી નથી કારણ તેઓ કહે છે કે તેમ કર્યાથી તેઓ નબલાં પડી જાય; છે આવા બેવકુફી ભરેલા મતલબી વિચારથી પોતાનાં છોકરાંને માટે કુદરતે પેદા કીધેલું જે દુધ તે રેહેવા દઇ તેઓ હલકા માણસનું દૂધ બાળકોને પાય છે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયું છે, કે બચ્ચું જેનું દૂધ પીયે

તેવાંજ લક્ષણુ લે છે, તેથી હલકી જાતનું દૂધ પીધેલાં બચ્ચાં હલકા ખવાસનાં થાય છે. આપણામાં હાલ ખરાબ ખવાસ અને બુરી ખાસ્યતો વધી ગઇ છે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલું દૂધ પોતાની મતલબને ખાતર ન આપી પોતાની ફરજ ન બજાવી હલકી ઓરતોનુ દુધ પાયે છે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં બાળકોમાં પ્રવેશ કરે છે. કુદરતના નિયમથી ઉલટાં જઇ એક સ્ત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુનથી ઉલટા જવાને વાસ્તે ગેબી દુઃખો ખમવાં પડે છે.

સ્ત્રીનું બંધારણુ જોતાં માલમ પડે છે કે તેણીને એક માતાની ફરજો બજાવવાને માટેજ કુદરતે પેદા કીધી છે. તેણીના પેટના અવયવો અને ગર્ભસ્થાન બચ્ચાંને ઉછેરવા અને પેદા કરવા તે કીરતારે કમાલ શક્તિથી બનાવ્યાં છે; વળી જ્યારે બચ્ચું નનું હોય છે અને તેને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે બચ્ચાંને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપે છે. જો કોઇ માતા છોકરાંને પાળવા કંટાળતી હોય તો તેણીએ આ શબ્દો યાદ રાખવા કે—"જબ દાંત ન થે તબ દુધ દીયો." એક કવિ કહે છે કે જ્યારે તે બચ્ચાંને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યું ત્યારે જ્યારે દાંત આપશે ત્યારે શું દાંતે ચાવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે ? બચ્ચાં વગરની સ્ત્રી એક ફળ વગરના ઝાડના જેવી છે. જે ઘરમાં ફરઝંદ નથી હોતું તે ઘરમાં ઉત્તમ સદગુણો પણ હોતા નથી; બચ્ચાં ન હોય તો એક મરદ અથવા સ્ત્રી માબાપનો ઉમદા એલકાબ ભોગવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં મરણ બાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતાં નથી અને માણસ જાતની વૃદ્ધિનાં કામમાં ભાગ પણ લઇ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની જીંદગી દુનિયાને ફાયદાકારક હોતી નથી. છોકરાવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોય છે, કારણ તેઓને છોકરાનાં ગુજરાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડે છે. બચ્ચાં થયાં પછી એક ઉડાઉ માણસ પોતાની ટેવ સુધારે છે અને પોતાના શોખથી મિતાહારપણાંની હદ કુદાવાને અચકે છે. એક બચ્ચાં છોકરાંવાળા આદમીને કોઇ ઘણુ દુઃખ દેતું

નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાય લાગે નહિ. ટુંકમાં એક કવિ બચ્ચાંઓને વિષે નીચે મુજબ લખે છે:—"જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખસલત અને ઘાતકીપણું વધે, પુરૂષ એફિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીનાં નામને એબ લગાડી વધારે પાપી થાય." ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદફેલ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચાં છે! જો સ્ત્રીને બચ્ચાં થતાં ન હતે તો હલકી સ્ત્રીઓ વધારે બદફેલીનાં કામ કરતે.

જ્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી થાય છે ત્યારે માબાપનેજ દુઃખ દે છે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું કારણ માબાપની ખરાબ કેળવણી અને માબાપનો હવસ છે. જો તેઓ જોઇતી પરહેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણુઘટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચાં જરૂર સારાં નિવડે. સારાં છોકરાં તો માબાપનો ઘડપણનો ટેકો છે. ઘડપણમાં જ્યારે કમાઇ ન શકાય અને શરીરે નબળાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલ પછાડીને બરદાસ્ત કરશે? એક **દાદાભાઈ નવરોજી** જેવા અથવા **ગ્લેડસ્ટન** જેવા બેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે? જો તેઓ પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે, જોઇતી પરહેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સારી કેળવણી આપે તો આપણે દાખલાઓ જોઇ ગયા તેમ હમેલની વખતે ચોકસ સ્ત્રી પોતાનું મગજ ચોકસ બાબતપર દોડાવ્યાથી ચોકસ વિચાર અને કાર્ય કરનારાં છોકરાં પેદા થાય, અને માબાપે જે વેદના ખમી તેને બદલો વાળી આપે.

દુઃખ વગર જન્મ આપવા માટે કેટલીક સૂચના.

હાલની સ્ત્રી ઉપર દરશાવેલી વેદના ખમવા ના કહે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેણી જન્મ આપવાનું દુઃખ બહુ ભારી સમજે છે, અને બચ્ચીત, જો જોઇતી સાવચેતી ન રાખી હોય તો જીવનો પણ જોખમ તેમાં સમાયલો છે. આપણે પાછળાં પ્રકરણોમાં જોઇશું કે જો એક સ્ત્રી સારી જીંદગી ગુજારે તો જન્મ આપતી વખતે વેદના તેણીને પડતી નથી. આપણે વારંવાર જોઇયે છીયે કે મેહેનત કરનારી ગરીબ સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે તરત હુસ્યાર

અને તંદરેાસ્ત થઈ જાય છે, એક બે દહાડામાં ટટાર થઇ ચાલી હાલી શકે છે, ખાય છે, તથા નાહે છે. આનું કારણ શું? મેાટે ઘરની સ્ત્રીઓ, તવંગર વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ઘણાેજ અભ્યાસ કર્યો હેાય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાય છે એવું અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે છે. આખાં પૃથ્વીપર એક તવંગર માતા જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમે છે, જ્યારે ખેડુત અને ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની જીંદગી ગુજારવાની સ્થિતિ જુદીજ છે. ગરિબ વર્ગ બહુ મેહેનતુ હેાય છે અને પેાતાના ગુજરાનને માટે તેમને અંગ કસવું પડે છે. તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તંદરેાસ્ત રહે છે, જ્યારે તવંગર સ્ત્રીઓ અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં શરીરે નબળી પડી જાય છે અને તેથીજ પીડાય છે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કેળવણીમાં આગળ વધેલી છે અને વધારે છુટથી જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાં જન્મ આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફેશનેબલ' જીંદગી ગુજારી પેાતાનાં શરીરને દેાદરૂં બનાવે છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખેા વખત અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરતની ગેરહાજરીથી ચાલુ નબલાઇ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુ:ખ ખમવુ પડે છે. એ વિષે દાક્ટર Galard Thomas જણાવે છે કે "હાલની સુધરેલી સ્ત્રીમાં શરીરની શ્રેષ્ટાઇને વિષે ઇચ્છા કે પીછાણ કરવાની શકિત મુદ્દલ નથી. આપણી જુવાન સ્ત્રી તેા નાજુકાઇ, નબળાઇ અને તદન શકિત વગરની રેહેવાને ઘણીજ ખુશી હેાય છે. તેઓ તંદરેાસ્તીની લાલી અને શકિતને ભયની નજરે જુએ છે, ગેાળાકાર શરીર અને માટેલા સ્નાયુને પણ એવાજ ઢબે જુએ છે. આ સઘળા ગુણેા સ્ત્રીઓને ન છાજે તેવા તેઓ ધારે છે, અને જેનેા ચેહેરેા દરદનાં ચીન્હેાથી નાજુક માલમ પડે, સ્નાયુઓ મજબુત ન થયા હેાય તેમ દેખાય! અને કમર એકજ બીલસ જેટલી પેાહેાળી હેાય તેા તેણીની જીંદગી અદેખાઇ કરવા લાયક તેઓ ધારે છે."

વળી ડૅાકટર ડેવીસ જણાવે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુ:ખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરેાસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું

કાર્ય ઉલટું થઇ જાય છે, અને ખોરાક અને માવજતથી તંદુરોસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે.

દાકટર ડગલાસને એક દહાડે સવારના છ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને માટે બોલાવવામાં આવ્યો. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગભરાટ માલમ પડયો અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે દાકટરને બોલાવવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યો હતો. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધો કલાક અગાઉ ભર ઉંઘમાંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છોકરી જે સાથે સુતી હતી તેણીએ ગભરાટ કરી ઉઠાડી. તે છોકરી જન્મેલાં છોકરાની હીલચાલ અને રડવાના અવાજથી ચોંકી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉંઘમાંજ એક બાળકનો જન્મ આપ્યો. તેણીએ પોતાના પલંગ પર એક બાળક જોઇ પોતાના ભરથારને જાગૃત કીધો. એજ દાકટર લખે છે કે "મારાં એક ઘરાકે આઠ છોકરાને જન્મ આપ્યો પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડતું હતું નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ બે છોકરાંનો જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યો સાંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પલંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઇ નહિ તેટલાંમાં તેણીએ પોતાની 'નર્સ'ને બોલાવીને કહ્યું 'મને કાંઇ અજાયબ જેવું લાગે છે, જો એ શું હકીકત છે?' પણ તેઓની અજાયબી વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું."

જે દાખલા ઉપર દરશાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદુરોસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદુરોસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડયું નહિ હતું. ડોકટર હોલબ્રુક પોતાનાં 'હમેશથી કશાં પણ દુઃખ વગરનો છુટકારો' (Painless delivery) નામનાં કિમતી પુસ્તમાં જણાવે છે કેઃ—"અજ્ઞાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શિખેલી બેહેનો કરતાં વધારે મજબુત બાંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લે છે." આ દાખલાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે સંપૂર્ણ તંદરોસ્ત હોય તો

જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ તેણીને મુદ્દલ માલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સાબેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ જેમ આપણી સ્ત્રીઓ ધારે છે તેમ કાંઇ જરૂરનું હોતું નથી. દાક્ટર 'કાવન' જણાવે છે કેઃ—"હમેલના વખતે દુઃખ દરદને બદલે એક સ્ત્રી વધારે તંદરોસ્ત હોવી જોઇએ. જો કોઇ માતા સદગુણી અને નિયમિત જીંદગી ગુજારનારી હોય તો આ વખતે ખુશમીજાજ, તંદરોસ્તી અને આનંદમાં રહે છે, કે જેવી તંદરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકતી નથી. હાલ જુદા જુદા શાસ્ત્રોની શોધ કરનારાઓ સાબેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ સહ્યયડથી ઉપજતી બદસુરતી જેમ સદાની નિકળી ગઇ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ નિકળી જઇ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિમતી સુખ. બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા ન હોય તો મેળવી શકાય નહિ."

બાહોશ વિદ્વાનો આ દલીલપર એકમત થાય છે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એક માતા થવા અગાઉની આખી જીંદગી તેણીના જન્મથી તે બાળકના જન્મ આપે ત્યાં સુધીની સઘળી જીંદગી દેખાડી આપે છે; પણ હમેલ જે વખતે રહ્યા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચલણ, તેણીના બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી ઉપર, તેણીની આગળી જીંદગીના કરતાં વધારે જલદી અસર કરે છે. ઉપલા દાક્ટરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલપરથી સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે જેઓ તંદરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીવામાં અને પેહેરવામાં મિતાહાર રહે છે, અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતાં નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઇએ એમ દાક્ટરો માનવાને સાફ ના પાડે છે, પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ જાય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાલ પૃથ્વિપર કરોડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નબળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માબાપના હવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં

ગુજારે છે. આવી દુ:ખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરશાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચવા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજારવાથી જન્મ આપતી વખતે જે દુ:ખ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ખમવું પડયું અને પડે છે તે દુ:ખ મુદ્દલ ખમવું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઇ શકાશે, માતા તરીકેની ફરજો સેહેલાઇથી બજાવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજારી શકાશે.

ગર્ભના શરૂઆતથી તે એક બાળક જન્મે ત્યાં સુધીના જુદા જુદા તબક્કાઓનું વર્ણન.

ગર્ભ ધારણ કરવા માટે એક સ્ત્રી અને પુરૂષના સંબંધની જરૂર છે અને તે કાર્ય માટે કુદરતે બન્નેનાં શરીરમાં જુદી જુદી જાતનો અવયવોના ગોઠવણ કરી છે. એક સ્ત્રીને તેટલા માટે નીચલા અવયવોથી સરજી છે. પેડુની અંદર છેક નીચાણમાં મધ્યભાગમાં માંસની એક પોકળ કોથલી–પેરના આકારની–છે જેનો સાંકડો ભાગ નીચે ઘણોજ હેથાણમાં ભીત્તરમાં છે અને તેનો ઉપલો પહોલો ભાગ ડુંટી તરફ રહેલો છે. તે કોઠલીને ગર્ભસ્થાન યાને સાધારણ રીતે Womb કરીને કહે છે, તેને ઉપલે છેડે બન્ને બાજુએથી એકેકી પોકલ જાતી નીકલે છે જેને અંડ નળીકા યાને Fallopian Tube કહે છે તે બન્ને નળીઓના બહારના છેડા આગળ એકેકી નાની ગાંઠ છે જેમાં ઇંડા ઉત્પન થાય છે અને જેને Ovary કરીને કહે છે; ગર્ભસ્થાનની નીચેના સાંકડા છેડા આગળથી એક પોકળ માર્ગ નીકળે છે જે શરીરના બહારના છુપા ભગ આગળ આવી અટકે છે તેને યોની માર્ગ યાને Vagina કહે છે.

હવે આ જે યોની માર્ગ છે તે ખાસ પુરૂષ સાથના સંબંધ માટે ઉપયોગમાં આવે છે–તેમજ તે માર્ગ દરેક મહિને–માસીક માંદગીના દેખાવ માટે પણ ખુદરતે નીર્માણ કરેલો છે. એ યોનીમાર્ગના બહારના છેડા ઉપર એક નાજુક પડદો તેનું મોં લગભગ ઢાંકી રાખે છે જેને Hymen કહે છે તે ઘણું ખરૂં મોટે ભાગે પુરૂષ સાથે સંબંધમાં આવતાં તુટી જાય છે અને માર્ગ વધુ મોકળો બને છે.

જ્યારે એક સ્ત્રી એક મરદ સાથે સંબંધમાં આવે છે ત્યારે તે પુરૂષનું વીર્ય સીધું તે સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાનનાં નીચલાં મોહ આગળ જઇ પડે છે જ્યાંથી તે ધીરેધીરે પોતાની કુદરતી ચળવળથી—આગળ વધી ગર્ભસ્થાનની અંદર દાખલ થાય છે અને ત્યાંથી આગળ વધી જમણી યા ડાબી બાજુની પોકળ નલીમાં ઉતરવા માંડે છે કે જ્યાં તે પુરૂષનાં વીર્યમાં રહેલા જીવતા જંતુઓ—સ્ત્રીની ઈંદાંવાળી ગાંઠોમાંથી દરેક માસે છુટાં પડતાં ઈંદાંની સાથે જોડાઇને એકમેકમાં ભેલાઇ જઇને એક નવું તત્વ ઉતપન્ન કરે છે, જેને આપણે સાધારણ રીતે ગર્ભ કહીએ છીએ. એ ગર્ભનું કુદરતી સ્થાન—ગર્ભસ્થાન છે જેમાં તે તેની અંદરનાં પડ સાથે વળગી રહીને આગળ વધવા માંડે છે. જ્યારે તે ગર્ભ શરૂ થાય છે ત્યારે કુદરત તેની આસપાસ એક નાજુક પડદો વિંટાળી લે છે કે જે રફતે રફતે ગર્ભ સાથેજ રહીને મોટો થાય છે જેને આપણે સુવાવડ પછી પીછોરૂં કરી જણાવ્યે છીએ. જ્યાં ગર્ભ ગર્ભસ્થાનની દીવાલ સાથે ચોંટે છે ત્યાં બન્નેની વચ્ચે નસોનું જોડાણ થતું શરૂ થાય છે જે રફતે રફતે ગર્ભના વધારા સાથે વધીને મોટું થાય છે—જેને આપણે સાધારણ રીતે ઓર યાને Placenta તરીકે ઓળખ્યે છીએ. જ્યાં સુધી એક ગર્ભ માતાના પેટમાંજ રહેલો હોય છે ત્યાં સુધી તે ગર્ભ પોતાનો ખોરાક—શ્વાસોશ્વાસની ચાલુ ક્રીયાઓ તેમજ મળમુત્રની ક્રિયાઓ—ઓર યાને Placenta નીજ મારફતે કરે છે તે ઉપરથી માલમ પડશે કે તેની કેટલી બધી અગત્યતા છે: પણ જેવું બાળક જનમે કે તે બાહારની હવા દમમાં લે છે. મળમુત્ર બહારજ થાય છે અને પોતાનો ખોરાક હવે માતાની છાતીમાંથી લેવા માંડે છે કે—ઓર તદન નકામી થઇ પડે છે; ના એટલુંજ નહિં પણ જો બાળકના જન્મ પછી તે જો માતાના ગર્ભસ્થાનની અંદર જરા પણ રહી જવા પામે છે તો ત્યાં તરત સડવા માંડે છે અને તેનો કોહવાટ માતાના લોહીમાં ચુસાઇને તેને ઝેરી તાવ લાગુ પાડે છે જેને સાધારણ રીતે—સુવારોગ યાને સુવાવડની ઝેરી તાવ યા Puerperal Septicaemia તરીકે ઓળખ્યે છીએ.

ઓરત અને બાળકની વચ્ચે વળ ખાતું જાડું નસોનું લાંબુ ગુંચલું જે હોય છે તેને "નાડીઓ" કરીને આપણાં લોકો ઓળખે છે—કે જે Umbilical Cord કહેવાય છે. એ નાડીઓનીજ મારફતે બાળક અને માતાનું જોડાણ છે. ત્યારે એક બચ્ચાંને માતાનીજ સાથે રહીને વધવા માટે ઓર અને નાડીઓ ઘણોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે

ગર્ભ જ્યારે **એક મહિનાનો** થાય છે ત્યારે તે કબુતરનાં ઇંડાં જેટલાં કદનો નરમ જેલી જેવો ટુકડો હોય તેમ દેખાય છે. તે ગર્ભ કમાનની માફક વળેલો હોય છે અને માંથું તથા શરીરનો આખો ભાગ એકજ સરખાં કદનો માલમ પડે છે.

બીજે મહિને—માણસાઇ અવયવના આકારો જુદા જુદા માલમ પડે છે; આંખ તથા કાન દેખાવા માંડે છે; હાથ તથા પગો ખુલ્લા પડતા માલમ પડે છે—આંગળીઓ ખુલ્લી દેખાય છે.

ત્રીજે મહિને—એનું કદ ત્રણથી સાડાત્રણ ઇંચ હોય છે. જનેનદ્રિઓ બહાર ફુટવા લાગે છે પણ જાતી ઓળખી શકાતી નથી.

ચોથે મહિને—કદ ચારથી સાડા છ ઇંચની અને વજન લગભગ ચાર આંઉસ જેટલું હોય છે. જાતી ઓળખાવા માંડે છે અને કાંઇક હીલચાલ પણ જણાયેછ.

પાંચમે મહિને—લંબાઈ સાતથી સાડા દશ ઇંચ અને વજન લગભગ આંઠ આંઉસ જેટલું; નખો ફુટવા માંડે છે.

છઠે મહિને—લંબાઇ અગીઆરથી સાડાતેર ઇંચ અને વજન લગભગ દોઢ રતલ જેટલું હોય છે.

સાતમે મહિને—લંબાઇ ચૌદથી પંદર ઇંચ-અને વજન લગભગ અઢી રતલ જેટલું હોય છે. જો બાળક સાતમે મહિને જનમે છે તો તે જીવી શકે છે. એની ચામડી લાલ રંગની હોય છે. માથાં ઉપર વાળ ઉગેલા હોય છે અને ચીકણો પદાર્થ માલમ પડે છે; જો બાળક નર જાતીનું હોય છે તો ગોળીઓ નીચે કોથળીમાં ઉતરેલી માલમ પડે છે.

આઠમે મહિને—લંબાઇ સાડાપંદરથી સાડાસોળ ઇંચની હોય છે અને વજન લગભગ સાડાત્રણ રતલનું હોય છે.

નવમે મહિને—લંબાઇ સતરથી સાડાસતર ઇંચ-અને વજન સાડાચાર રતલ જેટલું હોય છે. ચામડીનો રંગ લગભગ ગોલાબી હોય છે અને બાલની રૂંવાતી આખે શરીરે માલમ પડે છે અને માંથાના બાળ વધુ કાળા જણાયા છે અને આખે શરીરે ચીકણો પદાર્થ પંથરાઇ રહેલો જણાય છે તેમજ ચામડીની અંદર ચરબી ભરાવાથી—દેખાવ સારો લાગે છે કારણ કે તેથી શરીરની ગોળાઇ બરાબર માલમ પડી આવે છે. પેટનો ભાગ વધુ ઉપસેલો જણાય છે. માંસ લોચાઓ વધુ બંધાયાથી શરીરની હીલચાલ જોરમાં થતી જણાય છે.

પુરે દહાડેનું બાળક—લંબાઇ વીસથી એકવીસ ઇંચ તથા વજન સાતથી સાડાસાત રતલ—છોકરાનું વજન સાધારણ રીતે છોકરીના વજન કરતાં કાંઇક વધુ રહે છે. કેટલીક વખતે પુરે દહાડેના તંદરોસ્ત બાળકો માત્ર પાંચથી સાડાપાંચ રતલનાજ હોય છે; પણ તેનાથી અંદર જો વજન ઘટી જાય તો અલબતાં તે બાળક અધુરૂં ગણાય છે. યાતો ગરમીની બીમારીનો ભોગ થઇ પડેલું હોય છે યાતો કાંઇક માતાની નાતવાનીનું કારણ થઇ પડે છે. દશ રતલના બચ્ચાં પણ કાંઇક સાધારણ હોય છે પૂરે દહાડેના બાળકોના નખો આંગળીઓના ટેરવાંની બહાર નીકળેલાં માલમ પડે છે. તંદુરસ્ત બચ્ચું જનમતાંની સાથે જોરમાં રડવા માંડે છે અને હાથપગો આમતેમ હીલવી નાંખે છે.

"Trolle" નામનો વિદ્વાન કહે છે કે "જો માતા બરાબર દમ લે નહિ તો બચ્ચાંને ઇજા થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઘણો વખત બેસી રહે, સુસ્ત પડી રહે અને જાડી થઈ જાય તો નાજુક બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે માતાના દમ લેવાના અવયવો ખુલાસા ભરેલા હોય નહિ અથવા તો તેણી સેહલાઇથી દમ લઇ શકતી ન હોય. જોકે પોતાનાં જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ બચ્ચાંનાં પોષણને વાસ્તે પુરતી હવા દમમાં લેતી ન હોય. મુવેલાં છોકરાં જન્મે છે તેનું ઘણું કરી એજ કારણ હોય છે.

હમેલ પારખવાની રીત.

જેવા એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે કે તેણી દુર બેસતી નથી; કેટલીક વખતે દુર ન બેસવાનાં બીજાં કારણ પણ હોય છેઃ જેવાં કે ખઠી, પેટનો મરજ, જલંદર. જેવાં દરદોને લીધે પણ એક સ્ત્રી દુર બેસતી નથી તે સંભાળવું. કેટલીક વખતે તો હમેલ રહે છે તે છતાં એક સ્ત્રી દુર બેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફકત અપવાદ રૂપ હોય છે.

પેટ તરફના ભાગો ત્રિજે મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ફક્ત હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી. બીજાં કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે.

પેટમાં બચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાળી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ઘડ ધુમડાં થય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઇંધાણી તો બચ્ચાંનું હૃદય જે ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જો માની સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારા થાય છે જ્યારે પેટમાંના બચ્ચાંના ધપકારા ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. પેટ ઉપરથી ધપકારા તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રીજે મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે, અને થાનની બોતનીની આસપાસનો ભાગ કાળો થાય છે પણ હાલની સ્ત્રીઓ નબળી હોવાથી હમેલની બીજી પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે, જેવી કે સહવારની સીકનેસ (Morning Sickness) એટલે સહવારનો ઢોલીયાપર નીચે પગ મુકયો એટલે જીવ બગડવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુરક આવીજ રીતે રહે છે. હોજરીના બગાડાનાં કારણથીજ એવી બિમારી ભોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજ ભુખ લાગે છે, અને વારંવાર ભુખ લાગે છે પણ થોડાજ ખોરાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાળી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને ભારે વસાણાં નાખેલું મધમધતું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તે પણ વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીક્ષ્ણ હોય છે પણ જો વૉમીટ કરાવ્યું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત.

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઇ ગયું છે કે મોટા ભાગ જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning sickness) અથવા તો સહવારે ઉઠે તે વખતેથીજ જીવ ફરવા માંડે અને ઓકારી થવા માંડે તેથી કેટલાઓ એમ ધારે છે કે હમેલની વખતે ઓકારી થવીજ જોઇયે પણ તેમ નથી. એ તો નબળી તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદરોસ્તીના ખાવા, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોજરીમાં એ વખતે બગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઇ જાય છે, તેથી ઓકારી થાય છે અને ખાધેલું પાચન થતું નથી. કેટલીક વખતે બહુ સવાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી, કેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. કેટલીક વખતે કૉરસેટ અને કમ્મરે તાઇટ પટા જેવા તંગ પોષાક પહેરવાથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી કલેજું અને હોજરી પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી.

એ ઓકારી એકદમ બંધ કરવી સારી નથી. રફતે રફતે બંધ થવાથી હોજરીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઓકારી વારંવાર થતી અટકાવવાને વાસ્તે ફીણ આવતી ચીજ પીવી જોઇયે; જેવી કે સોડા વોટર સ્વાદથી (sip કરતાં) પીવો જોઇયે. જેવા ઢોલિયાપરથી ઉઠયાંને જીવ બગડવા માંડે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો 'પોટાસ વાટર' પી જવો અને જો કબજિયાત હોય તો સહવારનાજ "સાઇતરેત આફ મેગનીસીયા" લેવો જોઇયે. ખોરાકની સંભાળ રાખવી જોઇયે; ઘણો સુપ, તકરારી, પપેટા, કંદ, ચીઝ, પેસત્રી અને મીઠાઇ ઘણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થશે નહિ. ઘણી ચીજ પીવી પણ નહિ જેવી કે સુપ, કાફી, ચાહ વિગેરે પણ પુડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રુટ જેટલી બને તેટલી ખાવી, લીંબુનો રસ કાઢી પીવો, બપોરનું ખાણું સારી રીતે લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ઓછું અને હલકું લેવું. કંઇજ ખાવાનું હજમ ન થાય તો "લીકવીડ પેપતોનોઇડઝ" (Liquid Peptonoids) નામનો ખોરાક જે શક્તિના ખોરાકનો અરક પ્રવાહી રૂપે

કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શકિત આવશે. જો ભુખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીયે કે ભુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઇયે. હોજરીને આરામની જોઇતી હોય ત્યારે કુદરત ભુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડો વખત ભુખ્યા રેહેવું. પેટની આસપાસ મસળવાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઇ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી.

છાતીમાં બળતી અગન.

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળવી હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી બેસે છે, પીત ચીવત વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણું ઘીનું ખાવાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફરૂટ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદન ઓછી થઇ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે "બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા" (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઇને તેને અરધો ગલાસ ઠંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બબે ત્રણ મીનીટે રફતે રફતે જ્યાં સુધી નરમ પડે ત્યાં સુધી પીધા કરવું.

"WATER BRASH" અથવા તો હોજ ગળવી.

કેટલીક વખતે મ્હોમાંથી ઘણી લબ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બહાર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડાથી અને હમેલની વખતે વારંવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

કબજિયાત.

હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહેવાનું કારણ સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પેહેરવાથી, ઘણોજ અભ્યાસ કીધાથી, અંગકસરત ન લેવાથી અને નબળાઇથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો જોઇયે, નહિ તો આંતની અંદર લોહી ઝેરી થઇ ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે.

આ વખતે પેહેલાં ખોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું; સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. થુલાંનું પાંઉં ખાવાનુ કબજિયાતમાં બહુ અગત્યનું છે. ચોખાની રોટલી અને સફેદ પાંઉં ખાવું નહિ, તે કબજિયાત વધારે છે. થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખાવી, ઓટ મીલ ખાવો, મોળી દાળ અને મસુરની દાળ ખાવી, દુધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોળાઇની ભાજી કોઇ કોઇ વખતે જરૂર લેવી, ગોસનો ખોરાક એકદમ ઓછો કરી નાખવો. લીલી તરકારીમાં કાંદો, કોબી, ટામેટા, કાલીફ્લાવર, વટાણાની સીંગ વિગેરે. પુરતા જથામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસબી, કેળાં અને અંજીરનો ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંબુનો રસ પણ લેવો. બપોરનુ ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવુ પણ રાતના તો તદન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને ઘણી ભુખ લાગી ન હોય તો ભુખા પણ સુઈ જવું. ખાઇ રહીને દસ મીનીટ પછી પાણી પીવું અને થોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું. હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોકસ વખતે દરરોજ જવું. અંગની કસરત ખુલ્લી હવામાં ચાલુ રાખવી. સહવાર અને સાંજનાં જરૂર એક માઇલ ફરી આવવું. ઘણો વખત સુઇ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરંડિયુ લગાડી હાથે મસળ્યા કરવું અથવા રાતના અરધું કપ દુધ અને એક ચમચો ગલીસરીન પીવો. નબળાઇ દુર કરવાના પેહેલા ઉપાય લેવા.

સવારના ઉઠતાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીધું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જો અમથું ગરમ પાણી પીવા ન ગમે તો તેમાં જરા લીંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કબજિયાત રહે તો પીચકારી (Enema-એનીમા) વાપરવી. એ પીચકારી ગરમ પાણીથી ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વાટે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રેહેવા દેવું તેથી તુરત ઝાડો થશે. જુલાબની જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો પણ વારંવાર જુલાબ લીધાથી હોજરી નબળી થઇ કબજિયાત વધશે. પણ મહિનામાં બે વાર જુલાબની જરૂર છે, પણ ઘણો દસ્ત આવી જાય તેમ નહિ, પણ બે અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જુલાબ લેવો.

જો પીચકારી ન કરવાને બને તો "કાસકારા સેગરાડા" (Cascara Sagrada) અથવા "લીકરીસ પાઉડર" થોડા દિવસ સુધી રોજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ લેવો જોઇતો ખોરાક.

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર ગરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નાસ્તા માટે ઘણાં દુધની ચાહ, હાફ—બૉઇલ્ડ ઈંડાં અને થુલાનું પાંઉ અથવા થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી લેવી. માખણનો ઉપયોગ થોડો કરવો.

(૩) બપોરના ખાણાંને માટે ઘઉંની રોટલી, લીલી તરકારી: જેવી કે કૉલીફ્લાવર, ટામેટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવી પણ મુળા, ગાજર ઇત્યાદિ ન લેવું. ગોસનો ખોરાક બહુજ થોડો લેવો; દુધનું પુડીંગ સારી રીતે લેવું, અને લીંબુ રોજ જરૂર વાપરવું. ફ્રૂટ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખોરાક લેવો. રાતનો ખોરાક થોડો લેવો લગભગ ભુખ્યા જેવું સુઈ જવું. રાતના ખોરાક પછી બે કલાકે સુવું.

(૫) પીવામાં સોડાવાટર વારંવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ બને તેમ થોડું વાપરવું, અને ખાઇ રહ્યા પછી થોડેજ વખતે પીવો.

બીજા કેટલાંક દરદો જે આપણને નાજુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી બેસુધ્ધ થઇ જાય છે અને કેટલાંઓને તો હીસતીર્યા થઇ આવે છે. જો બેસુદ્ધ થઇ હોય તો તેણીને ઠંડું પાણી પીવાને આપવું. અને માથાંપર નાખવું, અને થોડો વખત રહીને દુધ આપવું. જો હીસતર્યા થતો હોય તો "સાલ વોલેતાઇલ" (Sal Volatile)ની નાની ચમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દારૂ અને એવું બીજું જલદ "stimulant" ઉશકેરનારૂં પીણું થોડો વખત ફાયદો કરે છે પણ તે દરદ પાછું થવાની ટેવ પાડે છે.

ચામડીનું ખેંચાણ.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઇ જાય છે. વારંવાર પેટ આગળની ચામડી બહુ ખેંચાઇ જાય છે અને તે સ્ત્રીને બહુ બેચેન રાખે છે. આવી વખતે પેટને ઝુલી પડતું અને તેથી

ચામડીને ખેંચાતું અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે જે પેહેરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધો ભાર પેલો પટો લઇ લે છે.

કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડયાથી પણ દુખાવો નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ઘણું થઇ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણુાવા માંડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઇયે, એથી દુધ બંધ થઇ જાય છે. નરમ, ઢીલી અને ઝુલતી કોરસેટો અંદર રૂની ગાદી મુકી તેની ઉપર થાનો ને અઢેલવાથી છાતી તણુાતી અટકશે અને આશ્રાયશ મળશે.

માથાંનો દુખાવો.

માથાંનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પાચન શક્તિ બગડવાનું અને પીત થવાનું હોય છે. જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક સંભાળવો: ચાહ, કાફી બનતાં સુધી પીવીજ નહિ. હરસ મસા (Piles) વારંવાર સ્ત્રીને આ વખતે થઇ આવે છે. આ વખતે બહુ સુતરો ખોરાક ખાવો અને એક ડાકટર કહે છે તેમ "જે વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદન અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે."

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે ત્યાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઇ પણ દરદ થાય તો દાકટરની દવા પેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઇ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જ્યારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય છે અને આવી રીતે તંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઇ દરદ માલમ પડે કે તરતજ ઢીલ કર્યા વગર ડાકટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

કુ—સુવાવડ.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાંઇ ઘણું અગત્યનું થઇ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરૂં પડયું એમ જણાતું પણ નથી. છોકરૂં પડયા પછી જે લોહી વહે છે તેને ભુલમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દસ્તાન સમજે છે, અને તેણી દુર બેઠી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડીયાં હમેશના વખત કરતાં મોડે દુર

બેસે છે. થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જાસ્તી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરૂં પડયું હોય તો લોહીનું વહેવું જાસ્તી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીલા રંગનું અથવા રંગ વગરનું પાણી વહે છે. આ ચીનહો એમ દેખાડે છે કે છોકરૂં પડયું છે, જો કે કેટલીક વખતે કાંઇ નુકસાનકારક માલમ પડતું નથી પણ ગર્ભસ્થાનમાં બેચેની થાય છે, ધાત ચાલુ વહે છે અને જરા પણ કામ કર્યાથી બરડો દુ:ખે છે. જ્યારે આવાં ચીનહો માલમ પડે ત્યારે કામકાજ કરવું નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ આઠ દશ દિવસ સુધી લેવી. જો એમ આશાયશ ન લીધી તો ગર્ભસ્થાનમાં બહુ નુકસાનકારક ફેરફાર થઇ જશે અને તેથી પછવાડેથી બહુ પિડાવું પડેશે.

આપણે જે હમણાં ચીનહો જણાવ્યાં તે હમેલ રહ્યાને એક મહિના પછી છોકરૂં પડયું હોય તેનાં છે. એમ છોકરૂં પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેલ રહ્યા કે દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને છોકરૂં પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેલ રહ્યાને પહેલેજ મહિને એવે વખતે બહુ સંભાળમાં રહેવું જોઇયે છે અને ઘણું કામકાજ કરવું નહિ જોઇયે પણ આશાયશ લેવી જોઇયે.

હમેલ રહ્યા પછી થોડે મહિને છોકરૂં પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે:—

(૧) છોકરૂં પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ બચ્ચું હોય છે. કેટલીક વખતે મા તંદરોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે છોકરૂં પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉશ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે છોકરૂં પડયું હોય તો બીજી વખતે જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

(૩) કોઇ પણ બિમારી કે જેણે થોડો વખત અથવા જાથુકનું શરીર દોડકું કરી નાખ્યું હોય તો છોકરૂં પડવાના સંભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જો કાંઇ સખત દરદ થયું હોય અને તાવ આવે તો છોકરૂં પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જો તાવ બહુ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ઘણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાહાની ભરેલી ચાલથી પણ: જેવી કે હમેલ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવુ, ઘેાડાપર બેસવું, બહુ થાકી જવું, બહુ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કોઇનાં મરણની અથવા દુ:ખની ખબર એકદમ જાણ્યાથી મગજની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૮) જો ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૯) જો ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ અડચણ થઈ હોય અને એક વખત છોકરૂં પડયું હોય અને જો જોઇતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મહિને છોકરૂં તુટી પડી છે.

(૧૦) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરોસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે અને અધુરે મહિનેજ તુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરૂં તુટી પડયા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસ્યે:—

(૧) કોઈ વખતે ઠંડી વાગી તાવ ચહડી આવે છે.

(૨) પીરૂમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠંડો થઇ જાય છે.

(૩) પીરૂમાં દુખાવો થાય છે. કોઇ વખતે પીરૂમાં બહુ દુખાવો થઇને લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઓળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે અને દુખાવો થવાની વચમાંનો વખત હંમેશ ચોકસ રહે છે–તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે. જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેવું પણ વધે છે, અને ગભરાટ બહુ વધી જાય છે. જો આવી વખતે ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્ચું પણ જીવે છે કેટલીક વખત માલમ પડતું નથી કે બચ્ચું જીવે

છે કે મુવેલું; પણ એમજ જાણવું કે બચ્ચું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીતો ડાકટર Albert Westland, M. D. સુચવે છે:—

જેવાં ઉપર દરશાવેલાં ચીનહો માલમ પડે કે માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્ચાંનો જીવ બચાવવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળી યા રંગ વગરની ધાત અથવા લોહી વેહેવા માંડે કે તરતજ કાંઇ પણ મેહેનત કરવી નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઇયે, ગરમ કપડાં નહિ પેહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન થઇ શકે એવોજ ખોરાક લેવો, બનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઇયે નહિ, નહીંતો પીસાબને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

જ્યારે છોકરૂં તુટી પડવાનો સંભવ હોય ત્યારે મજબુત જુલાબ લેવો નહિ. તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જો કબજિયાત રહે તો "લીકરીસ પાઉડર" (Liquorice Powder) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચકારી વાપરવી. તે છતાં જો પીસાબને રસ્તે લોહી અથવા ધાત બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ દાકટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરદ ગભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદરૂસ્ત હાલતમાં ખાવા પીવા પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીએ પોતાની અગત્યની ફરજ સમજવી જોઇયે અને બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઇયે. બહુ ચાલહાલ કર્યાથી લોહી વધારે વેહેશે તેથી ચાલહાલ કરવું નહિ પણ અઢેલીને બેસવું. ખોરાક હલકો અને પાચન થાય તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો બનાવેલો હોવો જોઇયે. આવી વખતે મ્હોસવાદ છોડી દેવો, નહિ તો પછી હેરાન થવું પડે છે. ઠંડી હવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગભરાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી. પેહેરવામાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તજવીજ રાખવી.

હમેલવાળી સ્ત્રીને તંદરેાસ્તી જાળવવાના ઉપાયેા.

એ વિષે "Stockham, M. D." નીચલા ઉપાયેા અને રીતેા સુચવે છે:—

જે સ્ત્રી તંદરેાસ્ત, લાલ ગુલાબ જેવા ચેહેરાવાળી અને મજબુત પગે ચાલતી હેાય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાંઇ પણ બીહવું પડતું નથી, તેણી તેા જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે. પણ જેએા નબળી દેહેનાં હેાય છે તેએાએ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. અને સંભાળ રાખ્યાથી ભયંકર પરિણામેામાંથી મુકતી મેળવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ બહુ થાકી જાય એવી મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છેાકરાંને જે શકિત મળવી જોઇયે તે શકિત તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છેાકરાં બહુ નબળાં ઉઘરે છે. એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તંદરેાસ્ત હતાં. સ્ત્રીએ કેંસી વરશ કાંઇ પણ દેહેનું દુઃખ જોયું હતું નહિ પણ આવી તંદરેાસ્તીમાં માબાપ હેાવા છતાં તેએાને પેટે ત્રણ છેાકરી હતી જેએા બધી માંદી હતી. પેલી માએ દાકટરને પુછયું કે "અમેા આટલાં તંદરેાસ્ત અને છેાકરાં નબળાં કેમ? હું જ્યારે હમેલવાળી હતી ત્યારે કેટલું કામ કરતી હતી અને મારી છેાકરીને હમેલ રહે છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનું કારણ જણાવેા?" દાકટરે જવાબ વાળ્યેા કે "જો કે તમે તંદરેાસ્ત છેા તેા પણ તમારા છેાકરાં નબળાં છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તમેાને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કીધું હશે." ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યેા "હા, તે વખતે મારેા ભરથાર બિમાર હેાવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવું પડતું હતું."

એ પરથી સ્ત્રીએાએ એમ નહિ સમજવું કે એ વખતે આળસુ રેહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની ઘણી જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામાં રેાજ ફરવાની પણ બહુ જરૂર છે. બહુ થાક ન ચઢે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ સેહેલથી જન્મ આપી શકાય છે.

જેએા રાતનાં નાટકેામાં જાય અને વળી દિવસના ધસડબારેા કરે છે અને અત્યંત થાકી જાય છે તેએા અધુરે મહિને જન્મ આપે છે,

એટલુંજ નહિ પણ બચ્ચું તદન નબળું જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું જન્મતાં વાર મરણ પામે છે. આ સઘળાં માટે જવાબદાર તેની મા છે. દરેક છોકરાંને તંદરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક છે, અને દરેક માતાની ફરજ છે કે તંદરોસ્ત છોકરાંને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક યત્ન કરે. જે માબાપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વારસો ઘટે છે તે જો ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી લ્યાનત પાડે છે. Fowler કહે છે, "બચ્ચાં ઉછેરવાનું તમારૂં મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે: તે પછી બીજી બધી ચીજ"

એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોષાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવુ જોઇયે. હમેલ વખતે તેણીએ એશકી દેખાવાનું ને ટાઇટ કપડાં પેહેરવાનું છોડી દેવું જોઇયે. તેણીને માથે હવે બચ્ચાંના જીવનો જોખમ સમાયલો છે, એશકી દેખાવાને માટે બચ્ચાંને અને પોતાનાં શરીરને ઇજા કરવાનું ઘટારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી કપડું તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ કપડું અડચણ કરે નહિ. કપડાં બધાં ઢીલાં પેહેરવાં, પટા કૉરસેટ એવું એ વખતે પેહેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ટાઇટ પોષાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે; એવે વખતે શરમાવાની કાંઈ જરૂર નથી, ઢીલા પોશાકથી ઉલટા દીલના ભાગો સમતોળ રહેશે. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદસુરત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ટાઈટ પોશાક હોય છે. (પોષાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેલ રહે ત્યારે બુટ ઢીલાં પેહેરવાં જોઇયે, ટાઇટ બુટથી પગને સોજો ચડશે. એ વખતે ઢીલાં કપડાં પેહેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ સહેલાઇથી લેવાય અને લોહી સહેલાઇથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જો કૉરસેટ અથવા પેટે પટો બાંધયો હોય તો દમ સેહેલાઇથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સેહેલાઇથી ફરે નહિ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગેરહાજરીથી પેટમાંનું બચ્ચું મરણ પામે છે. મુવેલું છોકરૂં જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાહવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, નહાવા અને અંગ સાફ રાખવા વિષે દરેક દાક્ટરો, આપણે જાણીએ છીએ તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે ભલામણ કરે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ઇજા કંઇ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શકિત અને તંદરોસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહાતો હોય તેને કદી પણ સલેખમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નબળી હોવાથી ઠંડુ પાણી લઇ શકતી નથી; જો ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ બને તેમ કુકકું પાણી લેવું. જેટલું કુકકું સેહવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાયા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી ઢોલિયાપર સુઇ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ ટુવાલથી ખુબ ચોળી ચોળીને લુછવું, અને આંગમાં પુરતી શકિત ન હોય તો કોઇ બીજા આદમી પાસે ઘસી ઘસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરોસ્તી બહુ સારી રહેશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઇતી અંગ કસરત.

કુદરતમાં દરેક ચીજની ગતી હોય છે. કોઇ પણ ચીજ સ્થીર હોતી નથી. દરેક જીવવાળી ચીજો ચાલાક રહે છે, મંદ રહેતી નથી. જો કોઇ હમેલવાળી સ્ત્રી ઓરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઇ રહે તો તેણીને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. અંગકસરત વગર ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી. સાંધાં બધા ઢીલા અને નબળા પડી જાય છે, ચરબી વધી જાય છે, સુસ્તી લાગે છે અને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું બહુજ મેહેનત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડયાથી પણ શરીરમાં બગાડો થાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીને સાધારણ કસરત બહુ જરૂરની છે, મુખ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના ભાગને કસરત મળે, જેવું કે ઘરનું કામકાજ, ફરનીચર લુછવું, એવી ચીજો કરાવામાં રોકવાથી ફાયદો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ઘરમાં ભારી ચીજો ઉંચક મેલ કરવી

નહિ. રોજ સાંજ સવાર બને તો ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી.

ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તો સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હોં બંધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવો.

હમેલવાળી સ્ત્રીને કસરત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ઘરનું વહીનરૂં કરતાં થાકી ન જવું પણ સેહેલાઇથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ઘરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીહવું નહિ, કાંઈ પણ ગેરફાયદો થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટટાર ચાલવું, પગ સીધા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર મુકી ચાલવું અને રોજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કીનારે ચાલ હાલ કરવી.

બહુ ખોરાક ખાઇને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત ફાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. રાત્રે ચાલહાલ કરી સુવાથી ઉંઘ સારી આવશે; પોતાના ઓરડામાં રાતનું ખાઇને સુતી વખતે ચાલહાલ એક નાકેથી બીજે નાકે કરયા કરવી.

બપોરને વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને આશાયશ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ બપોરના આશાયશ લેવાની ટેવ ન હોય તે છતાં હમેલની વખતે બપોરે આશાયશ લેવી. હવાવાળો ઓરડો એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ સુવા બેસવા રાખવો જોઇયે, મુખ્ય કરી પશ્ચીમ ભણીની હવા ચોખી હોવાથી તે બાજુનો ઓરડો સુવા વાપરવો. ઉત્તરની હવા ખરાબ હોય છે, જેથી તે હવામાં લાંબો વખત બેસવું અથવા સુવું નહિ, એ હવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઓરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉઘાડા રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઓરડામાં ઢોલિયા આગળની બારીમાંથી મોંહો ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન સુવું પણ આજુબાજુ હવા આવે તેમ બારી ઉઘાડી રાખવી. નાટકશાળા, બાવાણુમાં અને ટ્રેન વગેરેમાં ભચડાકચડીમાં વારંવાર જવું નહિ, ત્યાંની હવા તદન ઘેરાયલી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઓરડો

સફાઇથી રાખવો અને પલંગ આગળ ચોકના ચુનાનું વાસણ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા તે ચુનો ચુસી લે.

આપણે એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ તંદરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે ટુંકમાં પાછા તપાસી જોઇયે.

પોષાક.

(૧) પોષાક એવો પહેરવો કે હાલચાલ કરવામાં જરા પણ અડચણ ન થાય.

(૨) શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દબાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

(૩) ઠંડી હોય તો ગરમ કપડાં પહેરવાં, પણ કપડા બહુ ભારી હોવાં ન જોઇયે.

(૪) શોભાને ખાતર તંદરોસ્તી બગડે તેવો પોષાક પેહેરવો નહિ.

(૫) પેટ મોટું દેખાય તેને ખાતર તંગ કપડાં પેહેરવાં નહિ પણ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં.

ખોરાક.

ખોરાક હલકો, સુતરો અને પુષ્ટીકારક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ઘીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોસનો, અને મીઠાઇનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરકારી અને ફ્રુટ જેટલા ખવાય એટલાં ખાવાં. એક સ્ત્રી વારંવાર હમેલની વખતે અને જન્મ આપતી વખતે વેદના ભોગવતી હતી; તબીબે એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નહાવું અને ફ્રુટનો ખોરાક બહુ ખાવો. તેણીએ તેમ કીધું ઓકારી, માથાનો દુખાવો સર્વ નરમ પડી ગયાં અને ઘણી ફ્રુટ ખાવાથી તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફ્રુટ ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મોસંબી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંબુ, એવાં ફ્રુટ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં. જો બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થોડો ખોરાક લેવો. રાત્રે લગભગ ભુખું રહેવું પણ બપોરનું ખાણું મજબુત ખાવું, ઘી મીઠાસ ઘણો ખાવો નહિ,

પીવામાં સોડાવાટર વધુ પીવો અને તે પણ ખાઇ રહ્યા પછી; ચાહ, કાફી પીવી નહિ પણ દુધ પીવું.

અંગ કસરત.

તંદરોસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નાહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવું ફાયદાકારક છે. રોજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામાં ઘરના કરતાં બહાર વધુ રેહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હો બંધ રાખવું અને હમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવો. સ્વાસ આખ્ખો લેવો એટલે જેટલો લેવાય એટલો દમ ઉપર લેવો અને જરાવાર દમ ઘેરી રાખી પછી જેમ કાઢી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવો, પણ હલવે હલવે એમ દમ લેવો અને કાઢી નાખવો.

નાહાવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ રોજ નહાવું. જો ઠંડી લાગતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નાહાવાની બહુ જરૂર છે, જો તેમ નાહવા ન બને તો જેટલું ફુકકુ સેહવાય તેટલું પાણી વાપરવું; નાહી રહ્યા પછી જાડા ટુવાલે ઘસી ઘસી દિલ લુછવું અને તુરત હવામાં ઉભું રેહેવું નહિ.

જો પેટમાં બહુજ દુખાવો થતો હોય અને લોહી અને ધાત—પીસા-બને રસ્તે વહેતી હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું. બહુજ દુખાવો થતો હોય તો વધારે ગરમ પાણીમાં રહેવું. હવા ઉજાસ અને તડકો હોય તેવા પશ્ચીમ ભણીનો ઓરડો સુવા રાખવો. બપોરના આરામ લેવાની બહુ જરૂર છે.

હમેલ રહ્યા કે થોડાજ અઠવાડીઆમાં ભરથાર સાથે સંગત કરવી છોડી દેવી, સઘળો હવસ છોડી દેવો, અને જ્યાં સુધી હમેલ છુટે ત્યાં સુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચું પણ તેવુંજ સદગુણી અવતરશે અને જન્મ આપતી વખતની વેદના માતાને ખમવી પડશે નહિ.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઇતી ગોઠવણો.

જો કોઇ સ્ત્રીને ઘરમાંજ જન્મ આપવાનો વિચાર હોય તો તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગોઠવણ આગમચથી કરી રાખવી જોઇયે:—

પહેલાં તો કોઇ સારા તબીબને અગાઉથી રોકી રાખવો જોઇયે, કે જેથી અગતની વખતે તુરત હાજર થાય. એક નર્સની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઇયે કે જેણી સ્ત્રીને ત્યાં થોડા દહાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગોઠવણ રાખે.

એ બે ચીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઇયે; એ ઓરડો મુખ્ય કરી પશ્ચિમ ભણીનો હોવો જોઇયે, જો ઓરડો ઉત્તર તરફનો હોય તે કદી પણ પસંદ કરવો નહિ. ઓરડામાં હવા ઉજાસ અને તડકો સારી રીતે આવવાં જોઇયે. ઓરડામાં બારી બહુ હોવી જોઇએ અને સામાન જેમ બને તેમ ઓછો હોવો જોઇયે. જન્મ આપતી વખતે ઉપયોગમાં આવે તે સામાન શિવાય બીજો સામાન બહાર કાઢી નાખવો.

જન્મ આપવાનું બિછાનું સારી રીતનું હોવું જોઇયે, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બીછાનું બાળી નાખવાનું હોવાથી સારૂં વાપરતી નથી તેથી તંદુરોસ્તીને ગેરફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથો વાપરે છે કે જે ઠંડો હોવાથી બહુ નુકસાન કરે છે. લોખંડનું બિછાનું વાપરવું કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગોડડું નાખવું અને ગોદડાંની ઉપર ઑઇલ કલોથ, અથવા રબરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોદડું ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. વળી એક બીજું આઇલ કલોથ અથવા રબર કલોથ તૈયાર રાખવું કે દિલ સાફ કરતી વખતે બિછાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેલાં કપડાં પરજ રહે. સાબુ, કોલનવાટર, ફલેનલ, પીનાઇલ, કુઇનીન, સુઇને પીવાનું પ્યાલું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો પાટ. સઘળું તૈયાર રાખવું. એ વખતે બિછાનાંપરજ હાજત કરવી જોઇયે, થોડી કારબોલીક ઍસીડ રાખવી જોઇયે, જન્મ આપવાનો ભાગ રોજ સાફ કરવાની પીચકારી તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે એક નાનો તેલનો ચુલો, શેક કરવાની બાટલી, બદલમુક કરવાના કપડાનો ઘેડો અથવા ખુરી અને નાની ટીપાઇ એવડું તૈયાર રાખવું જોઇયે. બિછાનું બન્ને બાજુથી ખુલ્લું મુકવું, કશાં સાથે અઢેલીને મુકવું નહિ. રાતે જંગકમેલ થઇ શકે એવુ ફાણુસ પણ અગત્યનું

છે. હવે બચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઇયે. બચ્ચાંને માટે એક પાળણું લેવું જોઇગે, તે પાંળણું બહુ મેાટું ન હેાય પણ મજબુત, તેમાં ગેાદડું અને એાઢવાનું સફાઇવાળું હેાવું જોઇયે. ગેાદડાં ઉપર એક ઑઇલ કલેાથ મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંથરવી અને ખરાબ થાય તેા કાઢી નાખવું અને બીજું મુકવું, પણ મા દીકરાને ભીના બિછાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવની ચાદર અને ગરમ કપડું હમેશાં તૈયાર રાખવું; બચ્ચાંને માટે વાસણ પણ તૈયાર રાખવાં; બચ્ચાંને નહવાડવાને વાસ્તે એક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ છાલકું હેાય તેમ સારૂ: એક ફુટ ઉંડાણમાં હેાય તેા બસ. બચ્ચાંનાં બાળેાતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાળેાતિયાંને બદલે ઑઇલ કલેાથ અથવા રબર કલેાથ વાપરવું નહિ. ઑઇલ કલેાથ દિલને લાગવાથી કેટલીક ઈજા અને સરદી કરે છે તેથી ઑઇલ કલેાથની ઉપર ગરમ કપડું રાખી પછી ચાદર નાખવી.

જન્મેલાં બચ્ચાંની ચામડી નાજુક હેાવાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરકીશ ટુવાલ દિલપર રાખવાથી ઠીક થઇ પડશે. વિચાર કરી કરી ઘણી ચીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટ અકરાટમાં વાર ન લાગે.

જન્મ આપવાનેા વખત.

હવે તે દહાડેા નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે એાળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલી ફરજ અદા કીધી છે એમ માનેાઇ શકિતએા તેણીને શાબાશી આપશે, અને જો તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઇ લગ્નના સદગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તેા કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશાવશમાં અને પેાતાની પવિત્રાઇથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—બચ્ચું—ઇશ્વરનાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઇને સતેાષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમેાને આધીન થશે નહિ. વેહેમેા

જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાન્યત રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ધિક્કારની નજરે જોશે, કારણ જે આદમીઓને ખોદાના ઇનસાફ, અને ખોદાના ભેદી કાનુનોની માહીની નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતબાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજી દઈ યંતર, મંતર અને બ્રાહમણ જોશી સેવે, પણ સદ્‌ગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શક્તિવાન, સર્વનું ભલું ઇછનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનારો છે તેની ઉપર યકીન અને ઇતબાર રાખી, તેની ભકતી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાનું નુર આ દુનિયામાં પોતાનું દીદાર જાહેર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખ-ાને આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

જન્મ આપતી વખતનો દુ:ખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુ:ખ થાય તેનું કારણ એટલું જે જેમ જેમ બચ્ચું બહાર આવવાની યત્ન કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઇને મોટો થાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જતો જાય છે તેથી દુ:ખ થાય છે. એ દુ:ખ થવાનું કાંઇ જરૂરનું નથી, એ તો નબળી દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુ:ખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં તેની અંદરથી બચ્ચું બાહર નિકળવાની કોશેશ કરે ત્યારે દુ:ખ થાય છે તે છે, અને જે દુ:ખ થાય છે તેને બ્યાવાનું દુ:ખે છે એમ આપણા લોક કહે છે. બ્યાવાનું દુ:ખે છે તેની થોડો વખત અગાઉ જન્મ આપવાના ભાગમાંથી લોહી દેખાય છે.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી આશરે અરધે કલાકે ઑાર બાહર નિકળે છે. જો લોહી બહુ જતું ન હોય તો કાંઇ ફીકર નહિ. બચ્ચાંની આસપાસ રહેલી કોથળી જેને (Placenta) "પલૅસનતા" કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકલતી નથી. જો અંદરનો ભાગ સકેચાઇ જાય તો તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નર્સે હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું તદન નીચોવીને મુકવું. જેથી પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી ઑાર નિકલી પડશે, જેવું બાહર નિકળ્યું કે તે દાટી અથવા બાળી નાખવું.

જન્મ આપ્યા પછી લોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માંડે છે અને એમ વેહેતું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છેઃ પેહલાં રાતા રંગનું લોહી વેહેવા માંડે છે, પછી જરા ઘેરા રંગનું વેહેવા માડે છે, પછી સફેદ રંગનું વેહેવા માડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેતું બંધ પડી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહે તો તબીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, જો વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તો જોખમ ભરેલું છે, પણ જો રોજ સફાઇ રાખવામાં આવે તો વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપવાનો ભાગ સાફ રાખવા વિષે સુચનાઃ—

વારંવાર લોહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. કેટલાક દાકટરો બહારનો ભાગ સાફ કરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંદરનો ભાગ પણ પીચકારી વતી દહાડામાં બે વાર સાફ કરાવે છે, તે પણ વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબૉલીક એસીડની અરધી ચમચીમાં એક પાઇંટ પાણી નાખવી અથવા જો "કૉનદીઝ ફલુઇડ" (Condy's fluid) અથવા તો "સેનીતાસ" (Sanitas) વાપરવામાં આવે તો એક ચમચો પાઇંટ પાણીમાં નાખવું. અને તેથી પીસાબના ભાગમાંથી અંદરથી દિવસમાં બે વાર કુકકાં પાણીથી સાફ કરવું.

જન્મ આપી રહ્યા પછી થોડા દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાનાપર ઉઠીને બેસવું નહિ. જો કોઇ સ્ત્રી એમ નાદાની કરે તો અંદરના ભાગો ખરાબ થઇ જઇ ઘણા દિવસ વેદનામાં રહેવું પડે. અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગો અને તે ભાગ ખરાબ થઇ જઇ સોજા ચડે છે અને પાછળથી દુઃખી થવું પડે છે. હાજત થાય ત્યારે પાટ (Bed-pan) વાપરવાની બહુ જરૂર છે. તે વખતે પણ ઉઠબેસ કરવી નહિ અને ઘણું કામ પડે તો તકિયો દઇ અઢેલીને ઇઝીચેરપર સુતા હોય તેમ બેસવું. જો કે નાજુક સ્ત્રીને બિછાનાપર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં કોઈ સ્ત્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો જાણવું કે હજુ તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હજુ સુઇ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે

એમ બેસવાથી પીસાબને રસ્તે પ્રવાહી વહે છે તે સફેદ રંગપર આવ્યું હોય તે એકદમ પાછો રાતો રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુઇ જવું જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદન સુઇને કાઢવું.*

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના દરદોના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેલું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બદબો જણાય છે તે અગાઉ તે સ્ત્રીને ટાઢનું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીરૂમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે. માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ બંધ થઇ જાય છે, દિલમાં ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી જોસમાં ચાલે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે. એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાય ન લીધા હોય તો તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચકરદાં દેખાય, આંખ અંદર બેસતી જાય, અને નાક ચીમલાઇ જાય, કે તુરત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો યત્ન કરવો, ચાંપના ઉપાય પેહેલેથી ચાલુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી બચી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ઘણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. હથિયારથી જો

---

* પારસીઓના વડાઓએ સુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આશાયશનો રેવાજ નકકી કીધો હતો, જે એક ઘણું દુરઅંદેશ પગળું ગણાવું જોઈએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી સુધરેલામાં ખપતાં કુટુંબો એ ચાલીસ દિવસની આશાયશ અને માસીક માંદગીની આશાયશને મુદલ વજન નહિ આપતાં કુદરતે સરજ-વેલા ખરા આશાયશના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઇ કરે છે, જે હુલડાઇથી ભવિષ્યમાં સારી આશાઓ આપનારી ઘણીક બાળાઓ તંદરોસ્તીમાં ઘણું ખમે છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ધુઇમાં પોતાનાં કુટુંબની કોમળાંગીઓને નુકસાનીના સાગરમાં હોમાવે છે અને તેમ કરતાં પોતે નુકસાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અકકલનાં અને ખોટા સુધારા પાછળ ઘસડાઈ તણાઇ મરતાં કેટલાંક અણઘડ કુટુંબોને એક ખોટો દાખલો બેસાડે છે.

બરાબર વ્યાવારવામાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોજા ચઢે છે એવે વખતે દાકટરને તરત બોલાવવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાજા થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એવું તો નાજુક રહે છે કે કોઇબી ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાગુ પડી જાય છે. આજુબાજુ બીજાં કોઇને ગોવરૂ, સઈયદ યા સ્કારલેટ ફીવર આવતી હોય તો પેલી સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી, તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઇયે. કોઈ વ્યાયલી સ્ત્રીની સહીને ત્યાં છોકરાંને ગોવરૂં અથવા સઇએદ સ્કારલેટ ફીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રીપર પોતાને ધરથી કાગળ લખે તો તે કાગળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથમાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે, તેથી એ વખતે કાગળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઇયે. તેણીએ જો જલદી સાજું થવું હોય તો ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા અને તડકો આવવા દેવો, સાફસુફ બરાબર કરાવવું, બિછાનું બારીથી જેમ બને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંનો પવન એકદમ સામો દિલપર આવવા દેવો નહિ. પણ આડકતરી રીતે ઓરડામાં હવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામો પવન આવ્યાથી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ટાઢી ભરાઇ આવશે. પવનની વખતે મા દીકરાંને સારી રીતે ઓઢાડવાની જરૂર છે.

ટુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની શું માવજત કરવી તે વિશે એક વખણાયલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાહાવાની જરૂર છે, અને ખોરાકની જતન રાખવી જોઇએ. દરરોજ એક વખત કુકકાં પાણીથી વાદળીએ (Sponge–સ્પંજે) એક પછી એક શરીરના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલે લુછતાં જવું.

"જો તેણીને નબળાઇ અને બેચેની માલમ પડે તો સુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસળવું.

"છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારંવાર સાફ કરવા.

"ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટબમાં બેસાડવી.

"દરરોજ બિછાનું સાફ રાખવું અને હવા અને ઉજાસ અને તડકો આવવા દેવો.

' પીસાબનો ભાગ 'સીરીનજે' સાફ કરવો. કુકકાં પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં 'કારૅાલીક એસીદ'નાં નાખી બે વાર પીચકારીથી સાફ કરવું.

"ખોરાક પાચન થાય તેવો લેવો. થુલાં અથવા ચણાની કાંજી સઉથી સરસ છે. ઓટમીલ, ઘઉં, બારલી અને ફ્રૂટ ખાવાં. પણ 'સ્ટ્રૅાંગ' ચા, દારૂ, ગોસ્તના ખોરાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

"બચ્ચાંને, દુધ ન આવતું હોય તે છતાં દહાડામાં વારંવાર ધવાડવું. એમ ધવાડયાથીજ દુધ પોતાની મેળે આવશે.

"જો બચ્ચું છાતીમાંનું દુધ ખાલી કરી શકતું ન હોય તો કોઇ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરજ પડે તો પંપે (બંબાએ) ખાલી કરવું.

"જો છાતી એટલે થાનો સુજી આવે અથવા પાકે અને ઘણો દુખાવો થતો હોય તો તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે. જેવાં ચીનહો દેખાય કે સક કરવા માડવું.

"બાટલીમાં થોડુ પાણી નાખી તેનો સેક ચાલુ રાખવો."

આવે વખતે નકકર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે એક જોલાબ લેવો. જો દુધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કહેવું કે બચ્ચાંની માફક ધાવીને દુધ ખાલી કરી નાખવું, મ્હોમાં દુધ લઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ સેંક કરવો ભારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડુ ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દુધ બહુ હોય યા થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સંભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુલાસાથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દુધ બહુ થોડું હોય

તો તેણીએ દુધનો ખોરાક લેવો જોઇએ. દુધ નરૂં હોવું જોઇયે અને થોડુંજ ગરમ હોવું જોઇયે. જો તેવું દુધ ન મળે તો નરાં દુધમાં તેનો દશમો ભાગ પાણી મેલી થોડું ગરમ કરવું અને પીવું. કોકો (Cocoa) દુધમાં બનાવીને પીવાથી પણ દુધ વધે છે. ખુબ યાદ રાખવું જે કોઇ રીતનો દારૂ અથવા ઉસ્કેરનારી ચીજ લેવી નહિ, અને બચ્ચાંને ચોકસ વખત ગાળો નાખી ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. દુધ થોડું હોય તેની ફીકર નહિ એથી દુધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શકિત સારી હોય તો દુધ સારૂં આવે છે, તેથી સહેલાઇથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કેટલીક વખતે આપણાં બૈરાંઓ ભારી ખોરાક આપે છે તે તદન નુકસાનકારક છે. ફુલાં સાથના ઘઉં, દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે: મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઇ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવનું જીવવું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાંને જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં દિલપર જે કાંઇ લાગ્યું હોય તે ફ્લૅનલના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઇયે. સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફ્લૅનલ ઓઢાડવી જોઇયે. એક ચાર ઇંચનો રૂનો કડકો લઇ ડુંટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજો છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફ્લૅનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત ડુંટીપર દસ્તીંગ પાઉદર લગાડીને પાટો બાંધી રાખવો.

જો ડુંટી ઉપસી આવતી હોય તો એક બુચનો કટકો ઉપર મુકવો, અને કપડાંથી વીંટાળી રાખવો અને તે પેલા ડુંટીપરના રૂપર દબાય તેમ તેની ઉપર પાટો બાંધવો.

બચ્ચાંના કપડાં, હલકાં, ગરમ અને સેહેલાઇથી પહેરાય તેવાં હોવાં જોઇયે. બચ્ચું પહેલેથી બહુ ચાલાક રહે છે, સુસ્ત હોતું નથી આખ્ખો વખત હીલચાલ કરે છે, તેથી તેની હીલચાલ કપડાંથી અટકવી ન જોઇયે; તેના ઉધરભાવને ખાતર હાથ પગની કુદરતી હીલચાલ ચાલુ રહેવા દેવી જોઇયે. છોકરાંને મોટો જભ્ભો પહેરાવવો નહિ પણ ગુંઠણ જેટલોજ રાખવો.

પહેલાં થોડા મહિના બચ્ચાંના પગમાં મોજાં રાખવાં, ગરદનની આસપાસ એક હોજિયું બાંધવું અને તે હોજિયાંથી ગળું ટાઇટ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. હોજિયાંની જરૂર એમ છે જે બચ્ચાંના મ્હોમાંથી હંમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન થાય કરી હોજિયું રાખવું જોઇયે. ઠંડીના દિવસમાં ફ્લૅનલના કપડાં બનાવવાં જોઇયે. ઠંડી ન લાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે પરસેવો બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદ્દલ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઇયે અને ફ્લૅનલથી પરસેવો સાફ કરવો જોઇયે. બચ્ચાંનો ઓરડો મોટો અને સારી રીતે હવા ઉજાસવાળો હોવો જોઇયે. અને હવા ઓરડામાં એવી રીતે આવવી જોઇયે કે બચ્ચાંમાં મ્હોપર એકદમ પવન ફુંકે નહિ. બારીથી દુર એક બાજુએ પાળણું મુકવું અને પછી બારીનાં વીનીશન ઉઘાડવાં કે મ્હોપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનો દરેક માર્ગ ખુલ્લો રાખવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદ્દલ નહિ હોય. જે ઓરડામાં મોરી હોય અને પાણી બહુ રહેતું હોય તે ઓરડામાં બચ્ચાંને સુવડાવવું નહિ. સરદીવાળા ઓરડામાં એક વાસણ ભરી ચોકનો ચુનો હંમેશાં મુકવો. રાતનું પહેરણ ઢીલું અને મોટું હોવું જોઇયે કે જેમાં પગ પણ ઢંકાઇ જાય. વરસાદના દિવસોમાં મુખ્ય સંભાળ રાખવી જોઇયે, કારણ તે વખતે રાત્રે પવન ઘણોજ ફુંકે છે અને જો બચ્ચાંનાં દિલપર આવ્યા કરે તો તેથી સરદી જલદી થઇ આવે. તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંને પોતાની ખાસ દેખરેખ હેઠળ રાખવું, આયાઓને સોંપી આપવું નહિ. તેઓ તેવાં બચ્ચાંનું પવન, હવા અને કપડાથી બરાબર જતન રાખશે નહિ.

ઉંઘ.

નવું જન્મેલું બચ્ચું બહુ લાંબો વખત ઉંઘાય છે અને જ્યારે ખોરાક લેવાનો વખત થાય છે ત્યારેજ ઉઠે છે. પણ રફ્તે રફ્તે બચ્ચું મોટું થાય છે તેમ ઉઘાવાનું ઓછું થતું જાય છે જ્યારે બચ્ચું એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે દહાડામાં પંદરથી સોળ કલાક ઉંઘાય છે. કેટલાં બચ્ચાં બહુ ચાલાક હોવાથી બરાબર ઉંઘાતા નથી, અને આયાઓને જાગવું પડે છે તેથી કોઇ ન જાણે તેમ મારે છે અને કેટલીક વખત તો ઉંઘ આવે એવી કેફી દવા આપે છે એવી કેફી દવાઓથી બચ્ચાં બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટતી સંભાળ ખુદ પોતે રાખવી.

આવી કેફી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉંઘમાં પડે છે, કાંઇ પીતું નથી,—કારણ ભુખ મરી જાય છે, પાચન શક્તિ કમી થઇ જાય છે, કબજિયાત બહુ રહે છે, ઉંઘાય ત્યારે ફીકકું થઇ જાય છે, આંખની કીકી બહુ સંકોચાઇ જાય છે, અને શરીરે તવાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેફી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે. તેથી આયાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આયા સાથે એકલાં ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેદરકારી રાખે છે અને પોતે બીજી આયાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આયાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાબ કરી ઓઢવાનું ભીંજવી નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આયાઓ રાતના આળસાઇને લીધે વાસમાં અને ભીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે તેથી બચ્ચાં સીક પડી જાય છે, અને તેઓનું લોહી બગડી જાય છે.

બચ્ચાંને ઉંઘ ન આવવાનુ કારણ ખુલ્લી હવાની ગેરહાજરી, જોઇતો ખોરાક ન મળવો, તેમજ અંગને ખુલ્લી હવાની કસરતની ગેરહાજરી છે. કેટલીક વખતે દાંત ફુટતા હોય અને પેટમાં કરમ પાકા હોય તેથી પણ ઉંઘ નથી આવતી.

બચ્ચાંને સહવારના સાડા છએ ગરમીના દિવસોમાં અને સાત વાગે ઠંડીના દહાડામાં ફરવા મોકલવું જોઇયે, અને સાંજના પાંચ વાગા પછી

ખુલ્લી હવામાં મોકલવું જોઇયે; એથી બચ્ચું તંદરોસ્ત રહે છે અને સારી રીતે ઉંઘાય છે.

બચ્ચું જેવું સહવારના ઉઠે કે દિલ પરથી બધો પરસેવો નુંછી નાખવો, પરસેવો નુંછી નાખતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે બારીનો પવન એકદમ ઉઘાડાં બદનપર લાગે નહિ; બદન ઉઘાડું હોય અથવા પરસેવાથી ભીંજાયલું હોય ત્યારે બારીનો પવન લાગવા દેવો નહિ બારી બંધ કરી પરસેવો નુંછી કપડાં બદલી નાખવાં, અને ધવરાવવું. ધવરાવ્યા પછી તુરત બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, તેથી દુધ પાચન થશે નહિ પણ એક કલાક પછી વાદળાંથી નહવાડવું. બચ્ચાંને બહુ સાબુ ચોળવાની જરૂર નથી ચરબી ભેળ વગરનો બચ્ચાંની નાજુક ચામડીને માફક આવે એવો સાબુ વાપરવો, અને બચ્ચાંનું દિલ સાફ નુછી નાખવું; પણ આંગ જોસમાં નુછવું નહિ, કારણ બચાંની ચામડી બહુ નાજુક હોય છે. નહવાડતી વખતે બારી બારણાં બંધ રાખવાં અને નહવાડયા પછી પણ બારી આગળ બચ્ચાંને લઈ જવું નહિ. બચાંને બહાર ફેરવવા લઇ જતી વખખ બચ્ચાંનું બિછાનું તડકામાં મુકવું, અને બચાંને ફરવા લઇ જવા પેહેલાં પુરતું દુધ આપવું.

બચ્ચાંને મચ્છરથી સંભાળવાની બહુ જરૂર છે, તેથી પાળણાંની આસપાસ મચ્છરદાની નાખવાની અગત્ય છે. મચ્છરદાનીને માટે ઝીણું અને છીદ્રોવાળું કપેડું વાપરવુ, કે જેથી હવા આવ જાવ કરવાથી નુકસાન થાય નહિ.

બચ્ચું જેવું જન્મયું કે કોઇ પણ બનાવટી ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. તુરતજ બચ્ચું જો ઇચ્છા ધરાવે તો માની છાતીમાંથી દુધ આપવું. કેટલીક વખતે આપણા લોકમાં એવો રીવાજ છે જે જન્મેલાં બચાંને ગોળનું પાણી આપવું, જે રીવાજ ઘણોજ નુકસાનકારક છે. જન્મેલાં બચાંની હોજરી એટલી તો નબળી હોય છે કે માનાં દુધ શિવાય બિજો ખોરાક આપવો, એ કુદરત જે કામો બજાવે છે તેથી અજ્ઞાન રહી, ડોળઘાલું ડહાપણુંવાળા થવા જેવું છે. કુદરત આપણે જોઇયે છે તેમ બચ્ચાંનાં ખોરાકનું સાંધણુ કેવી અકકલ અને સીફતથી માની છાતી મારફતે ઉત્પન્ન કરે છે! કુદરતના કાયદાને માન આપવાની આપણી ફરજ છે, ગોળનું

પાણી કેટલીક વખતે બચ્ચાંને એટલું ગરમ માલમ પડે છે કે શરીરપર ગુમડાં નિકળી આવે છે અને ગરમીથી લોહી બગાડી નાખે છે. આપણાં બચ્ચાંને આવાં લોહીના દરદો થાય છે તેનું કારણ મુખ્ય કરી ગોળનું પાણી છે. જો કે જન્મેલાં બચ્ચાંને પેહેલાં એક સાફ ઝાડાની જરૂર છે અને જો કે ગોળનાં પાણીથી ઝાડો આવે છે, તો પણ કુદરતની અકકલ ઓર છે. કુદરતી રીતે એવી જરૂરિયાતના વખતે પેહેલું દુધ જે માની છાતીમાંથી વહે છે તે ગોળથી હઝાર દરજ્જે ઉત્તમ છે. તે દુધ બચ્ચાંને જોઇતી દવા અને ખોરાકની ગરજ પુરી પાડે છે અને તેજ દુધમાં સાફ ઝાડો લાવવાની ખુબી છે; તેથી બચ્ચાંને તે વખતે માનાંજ દુધની જરૂર છે, જો માને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તોજ છેલ્લા ઉપાય તરીકે બહુજ થોડો ગોળ નાખી પાણી આપવું. જો માનું દુધ તે વખતે ન હોય તો ધવાડનારી આયાનું દુધ નાચારીથી આપવું. બનતાં સુધી માએ બચ્ચાંને ધવાડવાની ફરજ છે, કારણ બચ્ચાંનો સ્વભાવ અને ચાલચલણ જેનું દુધ હોય તેપર રહે છે. જે માતા પોતાના છોકરાંને નીતિમાન જોવા ચાહતી હોય અને પોતાનાંજ લોહીને પોતાના બચ્ચાંમાં રાખવા માંગથી હોય, તો પોતેજ બાળકને ધવડાવવું. આપણે આગળ દરશાવી ગયા તેમ આપણામાં જે હાલ અનીતિ ચાલુ રહી છે તે હલકી સ્ત્રીનાં દુધને લીધેજ છે. કુદરત અમુક બચાંને માફક આવે તેવુંજ દુધ માતાની છાતીમાં મુકે છે, પણ બીજાનું દુધ પેલાં બચ્ચાંને માફક આવતું નથી. જો માતાને દુધની અડચણ હોય તો હલકા ખવાસની આયાનું દુધ આપ્યાના કરતાં કોઇ બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાકટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે બચાંમાં હમણાં મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે માતાઓ પોતાની ફરજ વિસરી જઇ નબળાઇ થાય એવા આપ મતલબી વિચારથી પોતાનું દુધ બચ્ચાંને આપતાં નથી અને બનાવટી ખોરાકો આપે છે, તે છે. એ ખોરાકો બચ્ચાંને માફક આવતા નથી અને એવાં કારણથી બાળકે મરણનું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવટી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch)નો ભાગ બહુ હોય છે એ "સ્ટાર્ચ" બચ્ચાંની હોજરીમાંની કદી પણ પાચણ થતો

નથી. માનાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુકયો નથી પણ માનાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઇયે.

ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ બચ્ચાંને થોડો ગેરફાયદો થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફરક છે, અને કેટલીક વખતે જાનવરનું દુધ ઘણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીન્સ ફુડ વાપરવો ઠીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે તેને ગાયનાં દુધમાં અરધો ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સફેદ ખડીશાકર અથવા તો "શુગર ઑફ મીલ્ક" (Sugar of Milk) નાખવું અને બબે ચમચા બબે કલાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ ભરાવા માંડે કે તરત બચ્ચાંને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબો વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ હંમેશાં તાજું અને સોજું હોવું જોઇયે, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબો વખત રહી શકે છે. જો દુધ લાંબો વખત તાજુજ રાખવું હોય તો એક પાવલી ઉપર રહે એટલો, અથવા દશ ગ્રેન જેટલો બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોદા (Bicarbonate of Soda) વાપરવો કે જેથી દુધ તાજું ને તાજું રેહેશે.

એક અગત્યની વાત એ છે કે જે વખતે મા ધવાડતી હોય તે વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજવાયલી ગાયનું દુધ પીવાથી ઇજા થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ બચ્ચાંને નુકસાન કરે છે.

એક સ્ત્રીના સાત છોકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને તે પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થઇનેજ મરણ પામતાં. તેણી દાકટરની સલાહ લેવા ગઈ. ડાકટરે તપાસ કરવાથી કાંઇ માલમ પડયું નહિ પણ ઘણે વખતે એમ માલમ પડયું કે તેણીનું પહેલું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થઇ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે બીજું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થવા આવ્યું કે તેણી વાસ્તીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સઘળાં છોકરાંને આઠ મહિના થવા લાગ્યા કે બહુજ ધાસ્તીથી અને વિલાપથી દુધ પાવા લાગી. આ

સબબથી સઘળાં છોકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામતાં હતાં; પણ જ્યારે આઠમું બાળક થયું ત્યારે પેલા ડાકટરે સઘળો સબબ જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે "જ્યારે તારૂં બચ્ચુ આંઠ મહીનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે." દાકટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી જ્યારે પોતાના બચ્ચાંને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેવી નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તે સ્ત્રીનું બચ્ચું જીવવા પામ્યું. એથી દરેક સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રેહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખતે ચીરડાવું અથવા વિલાપ કરવો નહિ. દુધથી બચ્ચાંને કયારે છોડવવું તે પણ ધ્યાન રાખવું જોઇયે. સાધારણ રીતે બચ્ચાંને વધતામાં વધતી ૧૨ મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને ઉપરનું દુધ ચાલુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રડે છે ત્યારે ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઈ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છેઃ બચ્ચાંને મીઠાઈ મુદલ આપવી નહિ. મીઠાઈ તેઓની હોજરીમાં પાચન થવી બહુ મુશકેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોનાં તેઓ ભોગ થાય છે કેટલીક વખત બીસકીટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજુ આપવો નહિ

પ્રકરણ ૫ મું.

બચ્ચાંના દરદોના ઉપાય.

"To be well born is the right of every child."

"સારી રીતે જન્મવું એ દરેક બચાંનો હક છે."

બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે (Teething)—જયારે બચ્ચાને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાંને બહુ દુ:ખ થાય છે અને માને બહુ વેદના ખમવી પડે છે. જો બચ્ચું તંદરોસ્ત ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય છે અને દુ:ખનો ભોગ થઇ પડે છે. બચ્ચાંને કયે મહિને દાંત ફુટે છે તે કેહેવાઈ શકાય નહિ. તે તો બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ઘણું કરી

છઠ્ઠે મહિને બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે. જો બચ્ચું બહુજ તંદરોસ્ત હોય તો વધુ જલ્દી દાંત ફુટે છે, અને બચ્ચું બહુજ નબળું હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાંત ફુટે છે.

સાધારણ રીતે બચ્ચું બહુ ચિરડાઉ થાય છે, ખોરાક લેતું નથી, અને રાતના તાવ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે બચ્ચું બહુજ માદું પડશે, પણ જેવા દાંત ફુટે છે કે એ બિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉમર થતાં દાંત ફુટી નિકળે છે, જે દાંતને આપણે દુધિયા દાંત કહયે છીએ. નીચેના જડબાના દાંત પેહેલાં ફુટે છે પછી ઉપરના જડબાંના.

દાંત ફુટવાની વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની સંભાળ ન લીધી હોય તો પાછળથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે.

દાંત ફુટવાની અગાઉ બચ્ચાંનાં મ્હોમાંથી હોજ ગળે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, ઠાંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ ફુટવા માંડે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુઃખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઈ–જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મ્હો ઝડકવું અથવા હોજ ગળવી એ સારી નિશાની છે.

જો બચ્ચાંને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, પાચન થાય એવો સારો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, દાંત ફુટતી વખતે બચ્ચાંને મ્હોમાં હાથીદાંતનું આગળચું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઇ પડે.

જો બચ્ચાંને ખાંસી થઇ હોય તો પાંચથી સાત ટીપાં "ગ્લીસરીન" દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાસી સારી થશે અને કબજિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અંદર "ઇપેકાકુઆના વાઇન" (Ipecacuana Wine) ના થોડાં ટીપાં નાખી એક ચમચી બબે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલદી સાજો થઇ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયલી માલમ પડી કે ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રેહેવા દીધી હોય

તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાવ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાઇ અને અળસી બન્ને ભેળી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાહાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, ઓરડામાં સઘડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જાવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સભાળ રાખવી. "Liquorice Powder" "લીકરીસ પાઉડર" અથવા થોડું એરડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝાડો સાફ રાખવો.

જો બચ્ચાંને તાણ અથવા ઉપલ્યું થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. એ દરદ જો મટાડયું ન હોય તો બચ્ચું મરણ પામે છે, અથવા મોટપણમાં તેને ફીફ્રંનો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માંથું ઠંડું કરી કમર તુલીક ફુકકાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બહાર કાઢી સઘળું દિલ સાફ કરી ગરમ કપડું ઓહાડી સુવા દેવું અને માથું ઠંડું કર્યાં કરવું.

આવી વખતે આયાની સંભાળ રાખવી, તેણીને કોઇ પણ કેરી વસ્તુ આપવા દેવી નહિ બચ્ચાંને કેટલીક વખતે રાત્રે તાણ થઇ આવે છે તે વખતે ફુકકાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98 F.) ૯૮ દીગરી જેટલું ગરમ એટલે લોહીના જેટલું ગરમ હોપું જોઇયે; અને ઓકારી કરાવવાની કોશેશ કરવી. એક અથવા બે ચમચી "ઇપેકાકુઆના" (Ipecacuana Wine) જેવા લેવાને શકિતવાન થાય કે આપવો; તેથી જો ઓકારી ન થાય તો ગળામાં આગળાં નાખી હળવે હળવે ગળાંના પછવાડેના ભાગમાં ઘીળી ઘાલવી અને ઓકારી કરાવ્યા વગર રહેવું નહિ.

કાનમાંથી પરૂ નિકળવું.

દાંત ફુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કાનમાંથી પરૂ નિકળે છે. પરૂ નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુખાવો થાય છે. જો બચ્ચું બહુ જોસમાં રડતું હોય, માથું ઉચકયા કરતું હોય. માથાને અફર તરફ કરતું હોય, હાથો હમેશાં માથા આગળ ઉંચા કરતું હોય તો ખાત્રીથી જાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રૂનું પુમડું લઇ તેને અફીમના અરક (Laudanum) માં બોળી કાનમાં જાય તેવું પાટળું કરી કાનમાં જેટલું જાય એટલું જવા દેવું. પછી ફલૅનલને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુઃખાવો નરમ પડી જશે. કેટલીક વખતે બચ્ચું રાતના બીહને ઉઠે છે, અને જોસમાં રડે છે. તે વખતે જાણવું કે તેના પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડયું ચટાડવું.

સઇયદ મુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં, એટલે કે સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સઇયદ બહુ આવતા હતા. તેમાં હજારો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને સેંકડો સ્ત્રીઓ થોડા વખતની સઇયદની બિમારીથી પોતાની ખુબસુરતી સદાની ખોહી બેસતી હતી અને પોતાનું ભવિષ્ય હમેશનું ખરાબ કરતી હતી આવા બનાવને લીધે સઇયદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કોશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ૦ જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે કેટલીક ગાયોને સઇયદ આવેલી દીઠી. ગાયને સઇયદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે દુધ ડોહવા ગયાથી માણસોને સઇયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સઇયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સઇયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાજા થતા. આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપલા ડૉ૦ જેનરે સઇયદની રસી શોધી કાઢી જે મુકાવ્યાથી તરત સઇયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સઇયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી. અને સઇયદનાં ચાઠાં ખુબસુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતાં નથી.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગોમાં સઇયદ મુકાવવાનું ફરજ્યાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છોકરાંને ફરજ્યાત સઇયદ મુકાવવાજ જોઇયે. બચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સઇયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. કેટલાક બચ્ચાં નબળાં હોવાથી સઇયદ મુકાવવામાં ઢીલ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત ફુટવાને વખતે બચ્ચાંને હેરાન થવું નહીં પડે. સઇયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઇયે કે બચ્ચું તે ભાગ ખજવાળે નહિ. એ ભાગમાં વવ થાય

છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવો. સઇયદ મુકાવ્યા કે બે દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માંડે છે અને કઠણ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગોળ થઈ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આઠમે દહાડે તેમાં રસી ભરાઇ આવે છે અને મોતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સોજો ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડા બંધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પોપડા ખરી પડે છે, પણ ડાઘ તો હંમેશનો રહી જાય છે. જો આ રીતે મુકાવેલા સઇયદ પાકતા ન હોય ને પાંચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાંધવા માંડે તો બિજી વખત સઇયદ મુકાવવાની જરૂર છે. સઇયદ મુકાવ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સઇયદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે, એ સબબથી કપડાંની બાંય જેમ બને તેમ ઢાલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણ જો પેલો ભાગ ભીંગાય તો તે પર પોપડો બરાબર આવતા નથી. દરરોજ (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સઇયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણખારને ફીલટર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફ્લૅનલ વિંટાળી ફ્લૅનલને ભીજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું. ભીંજવ્યાથી પોપડાને ઇજા થશે. જો સઇયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુજી આવે તો તે તેની ઉપર ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ છોકરાંની રસી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી ઉલટો છે. તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ઘણું ખરૂં મુફલેસ ભીખારીઓનાં હોય છે. તેને સઇયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ધાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા ભીખારીનાં બચ્ચાંને ભીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે.

તેથી વાછરડા શિવાય બીજા કોઇની પણ રસી મુકાવવી સલાહકારક નથી.

કુદરતી સધ્ધયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સધ્ધયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સધ્ધયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. અનેક દિવસો સુધી સધ્ધયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સઘળા ખાવા પીવાનું બહુ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બહાર કાઢે છે. માતાને માટે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સધ્ધયદ 'માતા'નો વહેમ હજુ કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સધ્ધયદને એક જાતનો રોગ કહેતા પથી પણ એક 'માતા' અથવા 'દેવી' કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સધ્ધયદ આવ્યા વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી ગયા પછી પણ તરતજ સધ્ધયદ ફુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાવ્યા પછી સધ્ધયદનું જોર કમી થઈ ગયું છે અગાઉના જેવું સધ્ધયદનું જોર હમણાં નથી, તેથી એ વિશે બહુ લખવાની જરૂર પણ નથી. સધ્ધયદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે દવા દારૂનું કાંઇ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઇ જાય છે. સાબુ ચોખાની કાંજી, દુધ જેવો ખોરાક આપવાથી ઘણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ બેચેનીમાં શાંતિ થાય છે. હાલના એક વિદ્વાન દાક્તરનાં મત પ્રમાણે સધ્ધયદનાં વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સધ્ધયદનું જોર વધે છે. લાલ સાડી અથવા લાલ મછરદાની નાખવી, અથવા લાલ રોશનીમાં રાખવું અને ઓરડામાં અંધારૂં રાખવું. દુધ વધારે આપવું. 'ઇનોઝ ફ્રુટ સોલ્ટ' (Enoe's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી એ ડાક્ટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઈ પણ વેદના યા ચાંદા વગર ઘણાં દરદીને સાજા કીધા હતા. સધ્ધયદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા ભાગને ઘવડવું નહિ, નહિ તો ચાઠાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ બેદરકારીને લીધે સધ્ધયદનાં ચાઠાંથી બદસુરત થઇ ગઈ છે, અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે બચ્ચાંને ઘવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને રૂ બાંધવો કે ઘવડતી વખતે

નખ લાગે નહિ. વળી સઇયદ ઉડતો રોગ છે. જો કોઇને સઇયદ આવ્યા હોય તો ત્યાં બચ્ચાંને કોઇ બીજાું કે જેને સઇયદ નહિ હોય તેવાની પાસે ઉભું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે બીજા ઘરમાં ચાલી જવું. જો સઇયદનું જોર બહુ હોય અને એ રોગ શહેરમાં ફાટી નિકળ્યો હોય તો સઇયદ મુકાવવાની જરૂર છે. જેઓને સઇયદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સઇયદ મુકાવવા.

ગોવરૂં.

ઉડતા રોગોમાં ગોવરૂં વધારે ઉડતો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હો: થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની જોઇ શકાતી નથી, જીવ ચુંથાય છે, ઓકારી જેવું લાગે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. કોઇ વખતે ગળું સેજ સુકું લાગે છે, અવાજ ખોખગો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની ફુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં ફુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે ફુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જાણે આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાઇ આવ્યુ હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી ફુલ્લીઓ સેજ કાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમા આખાં દિલપર ફુટી નિકળે છે. અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળાંમાં ઢગલો થાય છે. જેવી ફુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪ થી ૧૦૫ જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. આખાં દિલપર ફીડ બહું લાગે છે, ઠાંસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખત થોડા દિવસ તે બચ્ચાંને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડુ "ગ્લીસરીન" અને "ઇપેકાકુઆના વાઇન"ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો ફીડ બહુ લાગતી હોય તો ફુકકાં પાણીમાં વાદળી બોળી શરીર ધોયા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડું પાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઇથી ચાલતો ન

હોય તો અળસીની પોલટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી.

ખોરાકમાં દુધ, અને કાંજીનો ખોરાક આપવો. એરંડયાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

ગાંઠ થવા વિશે (MUMPS.)

નીચલાં જડબાને નાંકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને તાવ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ ઉડતો છે. જો ગાંડમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ અળસીની પોલટીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળીથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું, હવા લાગવા દેવી નહિ, સુઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને "બેલાદોના" "Camphor and Belladona"નું લોસન મુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાવ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુજી આવે છે તે વખતે દાકટરની સલાહ લેવી.

કબજિયાત.

નાના બચ્ચાંને કબજિયાત થવાનાં ઘણાં કારણ હોય છે. કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો છોકરાંને પણ થાય છે. જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માતાએ કબજિયાત રાખવી નહિ. તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને ફ્રુટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. ગરજ પડે તો કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો તો કબજિયાત થાય છે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી, તેથી અથવા ઠંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), "ફોસફેટ ઓફ સોદા" (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાંને ચોકસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોકસ

વખતેજ હાજત લાગી હેાય કે ન હેાય તેાપણ "સ્તુલ" પર બેસાડવું. બચ્ચાંનાં પેટપર એરંડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસળિયા કરવું. એમ રેાજ દસ પંદર મીનીટ મસળિયા કરવું, જો તેથી ન ફાયદેા થાય તેા પછી એરંડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી. પછી ગરમ દુધ પાણી ભેળેલું આપવું, પેટપર શેક કરવેા અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હેાય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તેા દાકટરની સલાહ લેવી સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડેા થાય છે પણ જો તેથી વધુ થાય તેા જાણવું કે કેાઠેા નબળેા થયેા છે. જો મા ધવાડતી હેાય તેા માની તબિયત બરાબર નથી એમ જાણવુ અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તેા તેણીનું દુધ છેાડાવી દેવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડેા થાય છે એથી ખરેખર હેાજરીમાં ખેારાક પાચત થતેા નથી એમ જાણવું. દુધના સીસી હંમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંડવાળું પેટ આવે છે બચ્ચાંને દુખાવેા થાય છે અને વારંવાર માદું પડે છે. એનું કારણ પણ ભારી ખેારાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હેાય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાકટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે:—

(૩) ડ્રામ ગમ અરેબીક.

(૩) ડ્રામ (Loaf-Sugar) અથવા ખડીશાકર.

(૨) ટીપાં પેપરમીંટનું તેલ.

(૦) ડ્રામ પાણી. આ સઘળાંને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ એરંડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા છછ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તેા એરંડિયું આપવું અને તે દીવસે ખેારાક કાંઇ નહિ આપતાં ફક્ત "બારલી વેાટર" (Barley water)

(બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામાં સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

મરડો.

મરડાથી બચ્ચાંને બહુ સંભાળવું, જ્યારે મરડો થાય છે ત્યારે પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવો થાય છે, દસ્ત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી પેટને રસ્તે લોહી જવા માંડે છે. બચ્ચુ ગમે તેવું તંદરોસ્ત હોય તે છતાં નબળું થઇ જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પેહેલાં દાકટરની સલાહ લેવી, ખોરાક અને પેહેરવાની સંભાળ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, પણ દાકટરને પહેલાં બોલાવી મંગાવવો, નહિ તો બચ્ચું વધુ હેરાન થશે.

બચ્ચાંની ઓકારી.

બચ્ચાંની હોજરી બહુ નાની હોવાથી તેમાં એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું દુધ રહી શકે તેથી વધુ થાય તો બચ્ચું ઓકી કાઢે છે, કેટલીક વખતે બચ્ચું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ. જ્યારે બચ્ચાંના મ્હોમાંથી દુધ વખતે વખતે બાહાર નિકળતું માલમ પડે તે વખતે બચ્ચાંને બીજું દુધ પાવું નહિ, અને બહુ ઉંચકમેલ કરવું નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્ચાંને દુધ પાઇને ઉછાળવું નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવું.

જો એમ ન હોય અને ખાલી ઓકારીજ આવે તો જાણવું કે તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવું દુધ અથવા બનાવટી ખોરાક તેને લીધો હશે. જ્યારે બચ્ચું વારંવાર ઓકારી કરતું હોય અને માને ધાવતું હોય તો વારંવાર ધવડાવવું નહિ. જો તેમ કરતાં પણ સાજું ન થાય તો માનું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવુ અને તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાયનું દુધ આપવામાં આવતું હોય તો તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તો દાકટરની સલાહ લેવી અવસ્યની છે.

બચ્ચાંનાં પેટમાં પવન થવો.

પવન થવાનું કારણ પણ. પાચન શકિતનો બગાડો અને, ખરાબ ખોરાકની ઇધાણી છે. જ્યારે બરાબર દુધ પાચન થતું નથી ત્યારે પેટમાં

પવન થાય છે. જો સીસી બરાબર ધોવામાં આવી ન હોય અથવા દુધ વાસી હોય તો પણ એમ થાય છે. જો બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થોડુંક "ટરપીનટાઇન" અથવા કોલન વોટર લઇ ઘણો વખત મસળવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રોજ શેક કરવામાં આવે, તો તે નરમ પડી જાય છે.

પેટમાં દુખાવો.

બચ્ચું એકદમ કાંઇ પણ કારણ વગર ચિચારા મારી રડી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, ઝાડો ચીકટ અને ભુરા રંગનો થાય છે. જો બચ્ચું ધાવતું હોય તો માના ખોરાકમાં બગાડો થયો હશે અથવા ગાયનું દુધ પીતું હોય તો સીસી સાફ કીધી ન હોય. પેટમાં દુખારાની વખતે થોડું એરંડયું આપવું.

બચ્ચાની માન્દ નીકળી આવવી.

કેટલીકવાર બચ્ચાંનાં પેટ આવવાનો ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે વધુ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. ઝાડો થતી વખતે માન્દ રાતા રંગની અને લખોટા બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી ઝાડો થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાંથી લોહી વહે છે અને દુખાવો થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાબવી કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવો અને ઠંડી વાદળીથી દાબી રાખવો.

(Thrush) મ્હો આવવું અથવા મ્હો સુજી આવવું, મ્હોની કીનારી સુજી આવે છે, મ્હોની અંદરના ભાગમાં સફેદ ડાઘો પડે છે, દાંતના પારા, અંદરના ગાળો, હોઠો બધાંપર અંદરથી સફેદ ડાઘ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઇ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચેના ભાગમાં સોજો ચઢે છે અને લાલ થઇ આવે છે, એનું કારણ તો ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણ જો સાફ કીધાં ન હોય તો ગરમીના દિવસોમાં તેમાં એક નાના છોડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવન થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખોરાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હો સારી રીતે સાફ કરી નાખવું. ટંકણખાર, "બોરેકસ અને ગ્લીસીરીન" (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું ભીંજવી તેથી મ્હો સાફ કરવું. પણ એમ કરવા અગાઉ "કારબોનેટ ઓફ સોદા" એ સાફ કરવું.

જ્યારે એવું દુખ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઉકાળવું અને તેમાં પાપડ ખાર (Carbonate of Soda) અથવા "કારબોનેટ ઓફ પોતાશ" (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું પણ જો ઓકારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી "બારલી વોટર" (બારલીનું પાણી) આપવું અને કામ પડતાં દાકટરને બોલાવવો.

બચ્ચાંને કેટલીક વખતે લોહી બગડી જાય છે અને દિલ ઉપર ફુલ્લા થાય છે એવે વખતે થોડો ગંધક લઇ તેને "વેસેલાઇન" અથવા તેલમાં મેળવી તે ફુલ્લાપર લગાડવું, ઝાડો કબજ રાખવો નહિ. જરા એરંડિયું આપવું.

સંધીવા (Rheumatism)—એ દરદ માબાપની પોતાની બેદરકારીથી બચ્ચાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર સોજો થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો બચ્ચું રડયા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાકટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યારે સધીવા પેટ પર ચઢે છે ત્યારે બચ્ચું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાકટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulph) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરશે. કરમ—બચ્ચાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે કરમ થાય છે ત્યારે બચ્ચાંને પેટ આવે છે, અજીરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની થાય છે; ઉંઘમાં દાંત કચકચાવવા, તાણુ તોડ થવું, આંખનું ચળકવું, નાક તુપવું, એ સઘળાં કરમ થવાનાં ચિન્હો છે. કેટલીક વખત ઓકારી વધુ થાય છે એ વખતે એરંડિયું આપવું પણ બહુ જરૂરનું છે. બચ્ચાંની કોઇ પણ જાતની માંદગીમાં ઘરના ઉપાય જો કારગત નહિ લાગે તે ડોકટરને કશાબી વિલંબ વગર બોલાવવો યા તેની સલ્લાહ લેવી અને માંદગી કોઇ પણ રીતે વધવા દેવી નહિ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

મતાએ નામાંકિત છોકરાં કેમ બનાવવાં.

"She can teach the little children
To be brave and firm, and true-
True to manhood, God and country,
More than this no man can do."

H. I. JOHNSON.

"તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંને બહાદુર થવાને અને દ્રઢ થવાને, અને વફાદાર-વફાદાર આદમ જાતને, ઈશ્વરને અને દેશને થતાં શિખવી શકે, એથી વધુ કોઈ પણ મરદ કરી નહિ શકે.

એચ. આઈ. જૉનસન.

માતા અને છોકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચાં થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારંવાર 'મમ્મા' બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાને પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઇ બચ્ચાંને માર ફાડ કરે છે ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું 'મમ્મા,' 'મમ્મા,' કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાંને વિહણુ મુકી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છે ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કેડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને માતા પર આવો કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જેહેમતો ખેંચી બચ્ચાની સારવાર કરે છે, નવ મહિના પેટમાં રાખે છે, ઉંઘ ભુખની દરકાર કર્યા વગર પોતાના બચ્ચાંની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાંને ઉછેરે છે? માના બચ્ચાં તરફના પ્યાર વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઇ છે. પણ જ્યારે એક માતા ગ્નાની નથી હોતી ત્યારે પ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. પ્યારથી બચ્ચાંને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાંને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં

મોટપણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાંને ઉધારે છે અને તે બચ્ચાંને એક સારા શહેરી અને નીતિમાન ગ્રહસ્થ તરીકે ઉછેરવા શકિતવાન ન થાય તો તેણીની આ બધી જેહમત અને આટલા બધા ભોગો તદન વ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો ને તેણીની જેહમતથી એક સેહતાનને ઉછેરયો, અથવા એક કમનસીબ મુફલેસ હસ્તીમાં આવ્યો એમ કહેવાય! કેટલીક વખતે અજ્ઞાન માતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ બબડે છે કે તેઓને માબાપે શા માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા પેદા કીધાં? બચ્ચું માતાની ગોડ અને સંભાળમાંજ જનમયું ત્યારથી મોટું થાય ત્યાં સુધી રહે છે. તે છતાં જો એક બચ્ચું સારૂં ન નિકળે તો બચ્ચાંનો વાંક કે માતાનો વાંક? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચું હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના સારા છાપ નાજુક ભેજા ઉપર પાડયા હોય તો જેમ મોમ પર હંમેશના રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજપર રહેવાજ જોઇયે; પણ તેવું કેટલીક વખતે આપણી નજરમાં આવતું નથી! એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજપર સારા છાપ મારવાને બદલે અજ્ઞાનપણાંથી એક માતા બચ્ચાંને અણઘટતો લાડ લડાવે છે અને તે બચ્ચું લાડની ઝુમમાં જેમ ગમે તેમ રસ્તો લે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, "That which is not ruled by the rudder, will be ruled by the rock," યાને "જે (વહાણ) સુકાનને તાબે ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે." જેમ વહાણ હંકારનાર સુકાનપર આખો વખત બેસી નહિ રહેતાં વહાણને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો ખડકો ઉપર વહાણ અથડી જઇ ભાંગી જાય છે અને વહાણને અને પોતાને બન્નેને ઇજા થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે. જો તે બચ્ચાંને સહિસલામત નીતિના કિનારાપર લાવવા માંગતી હોય તો તેણીએ પેલા સુકાનીની માફક સંભાળ રાખવી જોઇયે. જેમ દરિયામાં કયે ઠેકાણે ખડક છે તે વહાણ હંકારનારે જાણવું જોઇએ તેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ઠેકાણે જોખમ સમાયલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી

કારકીરદી ભાગી તુટી અને ધકકા મુકકા ખાતી જાય છે. ઘણુંકરી માતાનીજ બેદરકારીથી એક બચ્ચું શરીરે નબળું રહે છે, પોતાની જીંદગીમાં કોઇ પણ મોટાં કામો માથે લેવા શકિતવાન હોતું નથી, અને આખી જીંદગી લગભગ બિમારીમાં ગુજારે છે; માતાનાંજ અજ્ઞાનપણાંને લીધે એક બચ્ચું બુબખ અને બેઅકલી થઇ હાડમારી ભોગવે છે; માતાના અવિચારી લાડને સબબે એક બચ્ચું ચકભમ, લુચ્ચું, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ બને તેમાં નવાઇ શી? આપણુ આગળ દાખલા દલીલો અને તબીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેલવાલી સ્ત્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોકરાં જન્મે છે.* જો કોઈ પરણેલું જોડું સઘળો વખ્ત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકમેક સાથે રહે અને બચ્ચાં પેદા થવાને જે લોહી જોઇયે તેનું એક એક ટિપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી ભરાયલું હોય, તો કોઇ પણ અકલમંદ મરદ અથવા ઓરત કહી શકશે કે તે બચ્ચું, જે તેઓનાંજ લોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે? માબાપનો હવસ બચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જ્યાદા હવસી તે બચ્ચું થાય છે; કારણ તે બચ્ચાંનાં લોહીનાં એકેક એક ટીપાંમાં હવસ છે અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઇયે.

એક ઝાડની ડાળી કુમળી હોય ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જો બચ્ચાંને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણ મોટપણમાં પણ રહે છે: જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઇયે તે વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક માબાપો અવિચારી લાડ લડાવે છે, અને જ્યારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ યત્ન કરે, તો તે ફોકટનાં ફાંફાં શિવાય બીજું શું? તેથી બચપણમાંજ એકજ સારી વળણથી બાળકોને ઉધારવાં જોઇયે કે તે મોટપણમાં તેજ વળણ અખત્યાર કરે આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક બચ્ચું શરીરે નબળું અથવા ચાલચલણમાં લુચ્ચું

* એ બાબે વધુ વિગતવાર અને અગત્યનું જ્ઞાન મેળવવા માટે આજ કર્તાની "એક મહાન શોધ—મરજી પ્રમાણેના બાળકો" નામનું કીમતી પુસ્તક વાંચવું.

નવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંક માબાપનો છે. અજ્ઞાન માબાપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની મુદલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો લુચ્ચાં છોકરાં પેદા થવાં એ કુદરતી પરિણામ છે માબાપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માબાપ થવાની અગાઉ, માબાપ થવાની લાયકાત ધરાવવી જોઇયે. એ વિશે જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ત સ્પેનસર શુ કહે છે કેઃ—

"જો એક વેપારી અંકગણિત અથવા હિસાબ રાખવાના કોઇ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે તો આપણે તેની મૂર્ખાઇ માટે બખાડયે છીએ, અને તેમાંથી ઘણુંજ નુકસાનકારક પરિણામની આશા રાખિયે છીએ. અથવા જો શરીર માંહેલા સઘળા અવયવોનાં જ્ઞાન વગર કોઇ શખ્સ વહાઢકાપ કરનાર તબીબ તરીકે ધંધો ચલાવે તો તેની આ ભુલકાઇ માટે આપણને અજાયબી ઉપજે છે, અને તેનાં દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન. અથવા નીતિ સંબંધી કાનુનોનો વિચાર પણ કર્યા વિના માબાપો છોકરાં ઉછેરવાનું મુશકલ કામ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેવાં માબાપો તરફ કોઇને કાંઇ અજાયબી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમના ભોગ થઇ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી!"

આ ફિલસુફના કેહેવા પરથી માલમ પડે છે કે ઘણે દરજ્જે માબાપો પોતાના ફરઝંદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનું જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફસોસની વાત છે! બચ્ચાં ઉછેરવાનું કામ કાંઇ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ બીકટ છે—એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માબાપની ધાર્મીક ફરજ છે. બચ્ચાં વિષેનું દરેક જ્ઞાન, જેવું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ. તેઓની સુખશાંતિના નિયમો, રીતભાત, ખોરાક, વિગેરે દરેક જરૂરની બાબદમાં એક માતાએ સંપુર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઇયે, કારણ બાપ કરતાં મા આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છે: બાપ તો પોતાના કામકાજમાં ઘરની બહાર આખો દિવસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું માની-પાસે આખો દહાડો ગુજારે છે. તેથી માતાને ઉપલી બાબદોનું જ્ઞાન ધરાવવાની બહુ જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—જે ધરા

વવાની તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આ ભુમીપરથી લુચ્ચાઇ, લફંગાઇ, શારીરિક નબળાઇ અને કજિયો કંકાસ ઘણે દરજ્જે ઓછાં થશે! એક જ્ઞાની માતા દુનિયાનું ભલું કેટલું કરે છે, તે ઉંડો વિચાર કરતાં માલમ પડે છે? અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "She who rocks the craddle, rules the world" "જેણી પારણુંને હિંચકો નાંખે છે તેણીજ આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે." એ કહેવત બેશક ખરી છે. આપણે જોઇયે છીએ કે બચ્ચાંને મોટપણે નામાંકિત પુરૂષ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ગ્લૅડસ્ટન જેવો એક નામાંકિત પુરૂષ જે કરોડો માણસનો પ્રધાન હતો અને કરોડો માણુસનો ચાહ મેળવતો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીથી પેદા કરે ત્યારે તેણીનો દરજ્જો કેવો બુલંદ, પવિત્ર અને અદેખાઇ કરવા લાયક હોવો જોઇયે? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાંને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શક્તિવાન હોય તો એક માણુસ એમ કહેવાને આંચકો ખાય નહિ કે એવી માતા **ચાહે તો** પોતાનાં ફરઝંદને નામકિત પુરૂષ બનાવી શકે.

જ્યારે આવી સાબેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાંને શ્રેષ્ટ ને નામાંકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાંની ભવિષ્યની કારકીરદીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાલની અને ભવિષ્યની માતાઓ! શું તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઇ તમારાં ફરઝંદોની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમાં છે—તેનો ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારાં ફરઝંદોનાં મનનાં ગૌહરની તીજોરીના દરવાજા ખુલ્લા કરી આપી, તેઓને નામાંકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણુસ જાતનું કલ્યાણ કરો? એક દિલગીરીની વાત એ છે જે કોઇ હિંદી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશી થતી નથી અને વળી કેટલીક વખતે એમ કહે છે કે,' "જેને ઘર કન્યા તેને પરમેશ્વરે દંડયા." આ વિચાર રાખવો દરૂસ્ત નથી. માણુસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને સ્ત્રી બન્નેની જરૂર છે. જો સ્ત્રીઓને સારી કેળવણી આપી હોય, તેઓને ઉંચા પ્રકારની જીંદગી ગુજા-

રતાં શિખવ્યું હોય અને તેઓને ઉંચા હુન્નરો અખત્યાર કરવાની તક આપવામાં આવી હોય, તો આપણે ખાત્રીથી કહીશું કે એવી બેટીઓથી માને દિલગીર થવાનું કાંઇપણ કારણ નથી. તમારા ઘરમાં કોઇ પાળણ પોષણ કરનાર ન હોય અને તમારી છોકરીઓને જો હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેઓજ છોકરાની ગરજ સારશે, બલકે છોકરાના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જો કોઇ છોકરી "નર્સીંગ" જાણતી હોય, ઉંચા પ્રકારનું ભરતકામ કરી શકતી હોય, ગાયનપર કાબુ ધરાવતી હોય, ચીત્ર કળામાં પ્રવણ હોય, સારૂં અંગ્રેજીનું ભંડોળ ધરાવતી હોય તેમજ સીવવા ભરવાને શક્તિવાન હોય, તો કોઇ પણ એમ કહી શકશે કે તે છોકરી તંગીને વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુટુંબને પાળી ન શકશે? તેથી જો મા પોતાની છોકરીને ઉપલા હુન્નરો શિખવશે તો છોકરી વિષે દિલગીર થશે નહિ. જો તેણીને સારા હુન્નરો શિખવવામાં આવ્યા હોય તો એક મરદ કરતાં સ્ત્રીને તંગીને વખતે ગુજરાન કરવાનાં વધુ સાધનો છે.

હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અથવા પુરૂષ કેમ બનાવવા તે વિષે વિચાર કરીએ. એવાં સ્ત્રી અને પુરૂષ બનાવવાને માટે એક માતાએ પોતે કેળવણી લેવાની જરૂર છે, એ ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેતી છે. જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પેનસર કહે છે તેમ જ્યારે સુતાર લુહારને તેઓનું કામ શિખવવું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉછેરવાનું બિકટ કામ શિખવવાની ઘણીજ જરૂર છે. તે કેવી રીતે શિખવવું તે નીચલાં લખાણ પરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેદા કરવાને માટે (૧) માતાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના હવસને ચોક્કસ વખતે અખત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ છોકરાંને અવિચારી લાડ લડાવવાથી દુર રહેવું.

છોકરાંને તનની કેળવણીની મોટી જરૂર.

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી બે રીતની હોવી જોઇયે; એક મનની કેળવણી અને બીજી તનની કેળવણી. જો ઉંચા પ્રકારની મનની કેળવણી

છોકરાંઓને આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી નહિ. તનની કેળવણીની ઘણીજ જરૂર છે. લૅટીન કહેવત 'Mens sana in Cropore sano" પ્રમાણે એક તંદરૂસ્ત શરીરમાંજ એક ખીલેલું મગજ મળી શકે. જેમ એક કારીગરનું હથિયાર સારૂં નથી હોતું તો તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ જો એક માણસનું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું ભેજું પણ નબળું હોવું જોઇયે. અને તેથી તે છોકરાથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં એક માતાએ પોતાનાં બાળકના શરીરની નાનપણથીજ સંભાળ લેવી જોઇએ.—પોતાનાં બચ્ચાંને એક મજબુત બાંધાનું આદમી બનાવવાની કોશેશ પહેલી કરવી જોઇયે. તેથી બચ્ચું જ્યારે મોટું થશે ત્યારે પોતાની જીંદગીની લડતમાં ફાવી શકશે. આપણે જોઇયે છીએ કે હાલ ગુજરાનના સાધણો થોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીફાઇ વધી ગયાથી જીંદગીની લડત વધતીને વધતી ચાલી છે: એવા વખતમાં જો કોઇ આદમીનો શરીરનો બાંધો નબળો પડી ગયો હોય તો તે બાપડો જીંદગીની લડતમાં ફાવતો નથી, અને પોતાની આખી જીંદગી બહુ કંગાળ હાલતમાં ગુજારે છે! એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તંદરોસ્તી પર મોટું ધ્યાન આપવું જોઇયે.

આપણા દેશમાં નાનાં બચ્ચાંની જોઇતી જતન થતી નથી. યુરોપિયનો બચ્ચાંને માટે બહુ ખરચ કરે છે, તેઓને માટે મોટા પગારની બચ્ચાંને તરબિયત આપે તેવી 'ગવરનેસ" રાખે છે. છોકરાંઓને તેને સોંપે છે, અને નાનાં બચ્ચાંને તેઓને લાયકની રમત આપે છે. તેઓને દોડધામ કરવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માબાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની કેટલીક અભણ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાંને ધમકાવી પોતાની સાથે પુતલાં માફક બેસાડી રાખે છે. નાનાં બચ્ચાંને માફકસર દોડવાની બહુજ જરૂર છે; એમ દોડવાથી તેઓનું લોહી સારી રીતે નસમાં ફરે છે, પાચન શકિત સુધરે છે, શરીરનો રોગ પરસેવા વાટે બહાર નિકળે છે અને બચ્ચાંનો ઉધરમાવ બહુ વધે છે તેથી દરેક માબાપે પોતાનાં બે ત્રણ વરસનાં બચ્ચાંને દોડાવી રમાડવાં. તેઓને દડો

આપવો અને તે દડો ફેંકીને દોડાવવાં જોઇયે બચ્ચાંને રમકડાં પણ એવાં આપવાં કે જેથી બચ્ચાંની અવલોકન કરવાની શકિત વધે; તેઓને સારી કારીગરીની ચીજો આપવી અને તેની કારીગરીની પીછાણ કરવા શિખવવું. જ્યારે બચ્ચું ચારથી પાંચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના હિંચકાપર બેસાડવું અને હિંચ નાખવી, જેથી તે બચાંની બીક નાસી જશે, પછી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જેથી હાથ મજબુત થશે તથા ડ્રીલ રમાડવી. એવી એવી નાના પ્રકારની અંગ કસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે. મુખ્ય કરી બાળપણમાં થોડું થોડું દોડાવવું તો ઘણું અગત્યનું છે.

જ્યારે બચ્ચું દશથી બાર વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે તેને કસરતશાળામાં મુકવું, અથવા મગદળ અને 'દમબેલ્સ'ની કસરત કરાવવી. હિંદુસ્તાનમાં છોકરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલગીરીની વાત છે. લંડન અને પશ્ચીમ ભણીના બીજા દેશોમાં હાલ છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઈ છે. અને આપણાં દેશમાં પણ વધે તો બહુ સારૂં કે ભવિષ્યની માતા શરીરે તંદરૂસ્ત ને મજબુત બાંધાની થાય. મુંબઇ શેહેર પોતાના મુદ્રાલેખ "Urbs Prima in Indis" 'હિંદુસ્તાનના પહેલાં શહેરને'ને લાયકનું થવું હોય તો બનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ સ્થાપી બીજાં શહેરોને દાખલો બેસાડવો. છોકરીને આ સંજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપળ રાખવી, આળસુ બેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, બચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતાં શિખવવાં. હમેશાં અઢેલીનેજ બેસાડવાં, વાંકાં બેસવાં દેવાં નહિ. બચ્ચું સોળથી સત્તર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તંદરોસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી બચાવવાને સામર્થવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીરે મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તદરૂસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની શાળા શિવાય શિખતા છોકરાને બીજે ઠેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો ડુબી જવાના ઘણા સંભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં

રમવા અથવા ફરવાની ફરજ પાડવી. છોકરાઓને ક્રીકેટ રમવા અને કસરત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કોઇ પણ છોકરાંને ઘરમાં રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કરવા દેવો નહિ. પણ જેવા પાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જબરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ ખુલ્લી હવામાં ઘરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફકત ફરવા હરવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી તેઓનાં શરીરમાં ઘણી શકિત આવશે. કોઈ પણ બચ્ચાંને દોડધામ કરતા વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉઘાડે મ્હોડે દમ લેવા દેવું નહિ પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી શ્વાસ લે છે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમાં નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખવવામાં આવે, અને અંગ કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં બચ્ચાંને શિખવા મુકવં. નાના બચ્ચાંને માટે જાત જાતની રમત શોધી કાઢવી જેમાં બચ્ચાં મજાહ લે અને અંગને કસરત પણ મળે, જેવી કે નાસો ગોસો, આટા પાટા, ક્રીકેટ, ટેનીસ, વિગેરે,

પહેલવાની શકિતનો "સૅનડો" જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માંદો અને બહીના રોગથી પીડાતો હતો, તેજ છોકરો એક પહેલવાનના જેવો કેમ થયો અને વખણાયલી અંગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જાણવાથી તમારાં છોકરાંને કેમ તંદરોસ્ત અને જોરમંદ બનાવવાં તેનો પુરતો ખ્યાલ તમને આવશે. જો બચ્ચાંને તંદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવાં હોય તો "સૅનડો"ના હેવાલથી તેઓને વાકેફ કરવાં, તેની જીંદગીના બનેલા પહેલવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા. અંગ કસરતના અખાડાના ખાસ તમાશામાં છોકરાં અને છોકરીને મોકલો. સરકસ થાય છે ત્યાં પણ મોકલવાં; ત્યાંની કસરત જોઇ બચ્ચાંને પણ કસરત કરવાની ઉલટ થશે. જ્યારે સરકસમાં આપણે અજાયબ જેવી અંગની કસરત નાના છોકરાંઓ, સ્ત્રીઓ, અને મરદોને કરતાં જોઇયે છીએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે અંગની કસરત ઉમરે પુગેલા જુવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ

નથી, પણ નાનાં બચ્ચાં તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદભુત રીતે કરી શકે છે. જો નાના બચ્ચાંતેમજ સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાંધાના થઇ શકે એમાં સંદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ઘાટદાર શરીરની અને શકિતવાન માતા થવાને શકિતવાન થશે. દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તંદરોસ્ત છોકરાં મુકી જવાં, જેથી ઉઘરતી ઓલાદ મજબુત બાંધાની રહે અને આપણા દેશનાં દુઃખ દરદો ઓછા થાય. એ રીતે એક સદગુણી માતા તંદરોસ્ત છોકરાં બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોટી સેવા બજાવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે? જે સ્ત્રીના છોકરાં તંદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ઘણી ચિંતા હોતી નથી, તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદરોસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માબાપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે, તેથી બચ્ચાંની અંગકસરત ઉપર દરેક માતાએ પુખ્ત ધ્યાન આપવું. જુવાનીનો અમૂલ્ય વખત બચ્ચાંનું શરીરનું બધારણ થવાનો વખત છે; તે સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નબળી દેહમાં તે બાળક જીંદગી ગુજારે છે અને હાડમારી ભોગવે છે. હાલ આપણા દેશમાં દિનપ્રતિદિન તંદરોસ્તીનો બગાડ થાય છે; મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ લે છે તેઓના હાલ શું થાય છે? તેઓ કેળવાયા, બીજી જાતો કરતાં શ્રેષ્ઠ જીંદગી ગુજારવા શિખ્યા, પણ તંદરોસ્તી સાચવવા માટે અંગ કસરત કરવી જોઇયે એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોજા હેઠે કચડાઇને કરકટી જેવાં શરીરથી ક્રિયાના લોહીને એબ લગાડે છે. વળી પારસી છોડીઓનું શરીર તો અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં નદન લેવાઇ તવાઇ ગયું છે. તેઓએ ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડયો અને અંગ કસરત સદાની ખોઈ દીધી જેથી શરીરનો બહુ બગાડો કીધો છે, તેઓએ અંગ કસરત ચાલુ રાખવીજ જોઇયે છે; અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી માતા તરફેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં કોતાઇ કરવી જોઇયે નહિ.

સદ્ગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઇએ?

છોકરાંઓને અંગ કસરત આપ્યાથી તંદરોસ્ત થાય છે એ ખરૂં છે, પણ સારો બાંધો ખોરાક પર પણ બહુ આધાર રાખે છે. બચ્ચાંને જો સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરોસ્ત અને નીતિમાન રહે છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો જોઇયે કે જેથી સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક ભેજું રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય. કેટલીક વખતે બચ્ચાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અણઘટતો ખોરાક છે.

આપણે જાણ્યે છીયે કે બચ્ચાંનું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે. લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઇયે જેથી લોહી ઉશ્કેરાય નહિ. તીખ્ખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને ઇંડાના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉશ્કેરાએલું રહે છે, જેથી છોકરાંઓ બહુ મીઝાજી ગુસ્સાના ભરેલાં, હદથી બાહેર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના રસ્તાપર સહેલાઇથી ઢળી જનારાં થાય છે કેટલીક વખતે જવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉશ્કેરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફસી પોતાને હાથે પોતાનું શરીર તાવી નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જુવાન છોકરાને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કૌવત અને શાંતિ પણ રહે, હવસ ઉશ્કેરાય નહિ અને શાંત મને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંને થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી યા પાઉં બહુ જરૂરનું છે કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળી "રત્રાંગ" ચાહ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જુવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારૂં છે. બધી જાતના કઠોળ, તુવરની દાળ, મગની દાળ, ચણાની દાળ અને મસુરની દાળ બહુ શક્તિ આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાને રાતનો ખોરાક સહેલાઇથી પચન થાય એવો થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાઇને બહુ વખતે ફરહર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાને હદથી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચતો ખોરાક આપવો. છોકરાં તો

નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખ્તે માબાપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માબાપની ન માફ થઇ શકે તેવી મુર્ખાઇ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માબાપે તેને ધમકાવવું જોઇયે. જો માતા પોતાના બચ્ચાંને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જોવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાકપર રાખવું, અને મ્હોનો સ્વાદ એકદમ પંપાળવો નહિ, નહિ તો મોટપણમાં પણ તેથી બમણા ખર્ચાળુ નિકળશે. જો બચ્ચું નબળું હોય તો તેને ઠંડીના દિવસમાં કૉડલીવર ઓઇલ અથવા સકૉટસ ઇમલશન આપવું બહુ ઠીક પડશે. તે પાચન થવાને બહુ સુતરૂં છે. દરેક માતાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઇને ખોરાક આપવો. જો બચ્ચું, અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચ્ચાંને ગોશ, ઈંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ,-ઘઉં કઠોર અને તરકારી આપવી. આપણે જોઇયે છીએ કે ફિરંગીઓ કરીચાવલ અને તીખો ખોરાક ખાઇ કેવા કજિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઇ પડે છે અને છેડાઈ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો ખોરાક ખાનાર વાઘ કેવો વિક્રાળ રહે છે! દરેક ગોસ ખાનાર જાનવર બહુ વિક્રાળ અને 'ખાઉં કરડુ' જે રહે છે, કે જ્યારે ઘાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ ન સમજવું કે તે નબળાં રહે છે. ઘોડા, બળદો, પાડા, હાથી, બધા ચારા પર રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે! ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કદ ધરાવે છે? તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ ખોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારાં બચ્ચાંને શાંત, ખડતળ, અને ચાલાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરા ખોરાકપર નાનપણથીજ રાખજો. જુવાનીયાઓમાં નીતિનો જે બગાડો થાય છે તેમાં પણ ખોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને સુતરો ખોરાક આપવો અને મીતાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઇ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક છોકરાંઓ સર અવસરે ઉંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મ્હાને ચસ્તો લાગ્યાથી મોટપણે છાકટપણામાં રહે છે અને કલેજાને બગાડી નાખે છે, તેથી દરેક

માતાએ પોતાનું છોકરૂં જો દારૂ પીવાનો ચાહ દેખાડે તો એકદમ પહેલેથી કરડો દોળો રાખવો અને દારૂ પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઇની ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં ભાષણમાં લઇ જવો, જેથી દારૂ પીતો અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને દેશની સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના જુવાન છોકરાંઓને ટેમ્પરંસ સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરૂદ્ધ મંડળી છે તેનો સભાસદ બનાવી દારૂની સામે પોતાનો ધિક્કાર રજુ કરતાં શિખવવો જોઇયે, જેથી તે છોકરાં કોઇ પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના મનમા એમજ ઠસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે. સેંકડો ઘરોમાં બાયડી છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા તે દારૂમાં ગુમાવે છે. દારૂ એ મારામારીનું મુળ છે, તે શરીર બગાડી નાખે છે, ચાકરી ધંધાપરથી બરતરફ કરે છે અને ખરાબ કામો કરતાં શિખવે છે. દારૂની તલબ એવી છે કે જો એક વખત ટેવ પડે છે તો તે માણસ ચોરી કરી, ઘરેણાં વચી, કરજ કરી પીવા માંડે છે અને કેટલીક વખતે તો દારૂની કેફની અસરથી મારામારી કરી, બચ્ચાં છોકરાં આગળ અનીતિમાન રીતે રહી તેઓને ગાળગળોચ કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુન પણ કરવાને ચુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આવા નુકસાનકારક, પાયમાલ કરનાર પીણાંથી પોતાનાં બચ્ચાંને દુર રાખે? એટલુંજ નહિ, પણ ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો સભાસદ કરવાની એક માતાની ફરજ છે. વેલાતમાં તો ઘણી શાળાના છોકરાઓએ આવી પોતાના છોકરાઓને માટે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવી મંડળી આપણાં દેશમાં પણ થવી જોઇએ અને સ્કુલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે છોકરાંઓની એવી મંડળી કહાવી જોઇએ અને નાનપણથીજ તેઓનાં મગજપર એ બાબતનો મજબુત છાપ મારવો જોઇયે. દારૂ ઉપરાંત ચાહ પણ દારૂના જેવીજ અસર કરે છે. હમણાં યુરોપમાં જેમ દારૂની વિરૂદ્ધ મંડળીઓ નિકળી છે તેમ ચાહની વિરૂદ્ધ પણ નિકળી છે. બહુ સ્ટ્રૉંગ ચાહ પીધાથી અને તે પણ વારંવાર પીધાથી માણસમાં એક જાતનું હળવે હળવે ઝેર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે 'Tannic Poison'

કહેવામાં આવે છે. આપણાં બૈરાંમાં સ્ટ્રૉંગ ચાહ પીવાની બહુ ટેવ છે પણ એ પીધાથી હળવે હળવે ઝેર ચઢે છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક સાંધા નબળા થઇ જાય છે અને તે માણસ હંમેશનો દરદી થઈ જાય છે. ચાહ જોકે દારૂની માફક કેફી બનાવતું નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તલબ થાય છે. જેઓને ચાહ પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને ચાહ પીધા વગર ચાલતું નથી તેથી જો બચ્ચાંને ચાહ આપવી હોય તો તે બહુ કુમળી અને તેમાં દૂધ વધુ હેવું જોઇયે અને તેબી સવાર અને સાંજનાં મળી બેજ વખત આપવી, તેથી વધુ વાર આપવીજ નહિ.

છોકરાંનો પોષાક.

જેમ ખાવા પીવાથી છોકરાં બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા ઓઢવાથી અને પોષાકથી પણ છોકરાં બગડે છે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં છોકરાંને બહુ ખરચાળુ પોષાક પેહેરાવે છે અને તે રીતે લાડ લડાવે છે. કોઇ માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોશાક પહેરાવી લાડ લડાવે તો તેમાં તેઓની લાંબી અકકલની કોટાઇ શિવાય બીજું શું હોય? એશકી પોષાકને લીધે કેટલાં છોકરાંઓ અનીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શકિત ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પેહેરવા માંગે છે. કેટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથી લોકોનું ધ્યાન ખેચવાનો ઇરાદો રાખે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉશ્કેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદફેલીનાં કામમાં ગીરફતાર રહે છે જો નાનપણથી છોકરાંને બહુ એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે તુમાખી અને મગરૂર નિકળે છે અને સાદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજ ધિકકાર અને મગરૂરીથી જુવે છે. એક છોકરાનાં પોષાક પરથીજ માતાની અકકલ અને કેળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઇયે છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઇદાર શોભે તેવા અચ્છા ટેસ્ટનો રહે છે. બચ્ચાંને કોઇપણ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ઘરેણા પેહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઇદાર અચ્છા ટેસ્ટના જોઇયે છીયે, તેઓને એક પણ ઘરેણું પેહેરાવવામાં આવતું નથી,

પણ આપણા લોકો તો નાનાં છોકરાંને પણ ઘરેણાં પહેરાવે છે, જે બહુ બેઅકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ ફાયદાકારક છે, કારણ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઇદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ થયલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને ઠપકો આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુઘડાઇ સફાઇ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાનાં બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ઘરેણાં મુદલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અંગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંઓને સાદો પોષાક પેહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જે પણ નામીચો નર તે સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જેટલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો છાળકો નિકળે છે. વળી તે હલકા પ્રકારની જીંદગી ગુજારનાર નિકળે છે. વળી ઉમરે પુગેલા છોકરાંને આપણી જાતનોજ પોષાક પહેરાવતાં શીખવવો જોઇયે. હાલ કેટલાક જુવાનિયાઓ અંગ્રેજી પોષાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણો સ્વદેશી પોષાક છોડી અંગ્રેજી પોષાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર યકીન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનતિમાન પણ રહે છે. અંગ્રેજોનો દાખલો લેવો કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનો પોષાક બહુ પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ ભણીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કહ્યું છે જે હિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનો પોષાક અમોને બહુ ગમે છે અને તેઓ તે છતાં પોતાનો પોષાક બદલતાં કાં નથી? કારણ તેઓથી પોતાની (Uniformity) એકયતા રાખવાને ખાતર પોતાનો પોષાક બદલાતો નથી એ પરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમઅકલીઓએ દાખલો લેવો જોઇએ અને આપણી જાતની પ્રથાણી સાચવી રાખવી જોઇયે, અને આપણા દેશ, ધર્મ અને જાતને ચાહતાં, માન આપતાં અને તેઓની દાઝ હૈડે ધરી પોતાનું દેશ અભીમાન સાચવતાં શિખવું જોઇયે.

છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.

બચ્ચાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મોટી ફરજ

છે. સારી રીતભાત અને નીતિ, માતાએ પોતાના બચ્ચાંને ગોદમાં લઈ શિખવવી જોઇયે. એ બાબત માટે જ્યારે બચ્ચું જરા મોટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી તેની ઉપર ઉંડાણુ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઇયે. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાનો થોડો વખત જેવો કે સવારના પોહોરમાં અથવા સુવા જતી વખતે તેઓને સાથે બેસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકોમાંથી થોડો બોધ આપવો. તે વખતે બચ્ચાંને ચેડાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે બેસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલો બોધ યાદ આપવો. જો નીતિમાન છોકરાં ઉછેરવાં હોય, તો લાડ લડાવવાનું છોડી દેવું જોઇયે. બચ્ચાંપર હદ બહારનો પ્યાર એક ઝેર મીસાલે છે જે પહેલ્લાં મીઠો લાગે છે પણ પાછળથી અસર ઝેર જેવીજ થાય છે ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માતાએ રાખવી જોઇએ. એ બાબ-દમાં લાડની હદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને માતા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાંને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીહે; જો જરા ડોળા કકડાવ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઇ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફકત આંખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઇ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક કયારે રહે જ્યારે માબાપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માબાપો બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે, જેમ ગમે તેમ મોટે સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચ્ચાં નકકલખોરાં હોવાથી તેથી દસ ધણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માબાપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માબાપે એટલું ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઇ પણ ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉખેડી નાખવાની કોશેશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાંને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીઠું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય

તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસરકારક રીતે કાઢી હોય તો ભવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઇ જશે. કેટલીક વખતે માબાપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઇ ઘણી દરકાર કરતાં નથી પછી તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માબાપો કંટાળી જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માબાપને હાય અફસોથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કાંઇ પણ વાંક થયો હોય તો તે વાંક મુળ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખંતથી કોશેશ કરવી. બચ્ચાંને શિક્ષા કરવા વિષે જાણીતો લખનાર કૉબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે લખે છે:

છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે?

"જો માબાપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાંને પાળણાંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશ ભરેલી રીતથી કાબુમાં રાખો. દહાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેવીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે કેળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ બનવાજોગ છે કે એક બચ્ચાંને નજરથી રાહબરી કરવી પોતાના હરખથી ઇનામ આપવું અને પોતાના ચીરડાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપવાથી દુર રહો. સોટીની વારંવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાંના સદ્ગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ બચીત બનવાજોગ છે. **એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવું ઠીક પડશે.** તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધારતી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધાસ્તી ન આપવી પહેલી બાબતમાં (એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધાસ્તીમાં) સદ્ગુણી નિયમો મજબુતાઇ પકડે છે જ્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધાસ્તીથી) જો બહુ થઇ જાય છે તો ચાલચલણું નબળા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાંને બીજાં માણસોની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ઇજા થાય છે. **જો ફટકાવવું હોય તો બહુ છુપી રીતે ફટકાવવું.** દરેક શિખામણ આપતી વખતે પણ એજ રીતે (ક્રોધ ન હોય તે વખતે) આપવી. બચ્ચાંને

નાફરમાની માટે ઠપકો આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ."

વળી જાણીતો કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છેઃ—

"પહેલવહેલો માના પ્યારમાં તેઓ ડહાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ મીણ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાજુક વય હુકમને તાબે થાય છે, મહેનતુ મગજ સહેલાઇથી ઉદાર, મહેરબાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવું નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદગુણ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મજતાઇ પકડે છે અને છેલ્લે એવું (મજબુત) રહે છે કે તે ભુસાઇ જતું નથી. તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દુર રહે તો સદગુણી જરૂર થાય છે (યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી.")

એપરથી માલમ પડે છે કે દરેક માતાએ **નાનપણથીજ** પોતાનાં બચ્ચાંને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઇએ. નાનપણમાં જો એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ મારયા હોય તો મોટપણમાં તે ભુલાઇ જતા નથી. જો નાનપણમાં માતાઓ પોતાના છોકરાંને ચોકસ વખતે નીતિ અને ધર્મનો બોધ આપતાં હોય તો આપણા જુવાનિયાઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મીપણું વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઇ જાય.

છોકરાંના સદ્દગુણો ખિળવવાની રીત.

સાચ્ચું બોલતાં, હમેશાં શિખવજોઃ સાચ્ચું બોલવું એ સર્વ ધર્મની સર્વથા મોટી ફરજ છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ જરાપણ જુઠું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જ્યારે પણ વાંક પડે ત્યારે સાચ્ચું બોલી દે તો ઠપકો આપવાને બદલે એક ચુમી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશેશ કરવી, પહેલેથી ભાઇ બહેનોમાં પરસ્પર ચાહથી અને પ્રમાણીકપણાંથી રહેતાં શિખવવું. આ સદગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધંધામાં પ્રમાણીક-

પણાંની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીંદગી ગુજારે છે, તેથી નાનપણમાં માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવું જરૂરનું છે.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂષ થયા છે, તેઓ સઘળા સબુરીવાળા અને ખંતીલા હતા. કાંઇબી કામમાં નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થોડી કવિતાની લીટી મોઢે પુછવું તો આવડશે નહિ. વળી બીજી વખત પુછવું તો પણ નહિં આવડશે પણ જ્યારે પાંચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જ્યારે મોઢે ચડી કે બચ્ચાંને કહેવું કે 'જોયું ! ધીરજ ખંત રાખી તો મહોઢે ચડી, પહેલો વખત તને ન આવડી ત્યારે તેં દશ વખત વાંચી ત્યારે આવડી. તેમજ જો દરેક કામમાં ખંત રાખશે તો આવી રીતે પાર પડશે.' વખતનો ઉપયોગ શિખવવો. એક દહાડો બચ્ચાંને જેમ ગમે તેમ રમવા દેવું અને ગત પડતાં પુછવું કે આજ કેમ વખત ગુજારયો. જ્યારે બચ્ચું જો ખરાબ રીતે વખત ગુજારયો હોશે તો કહેતાં શરમાશે. પછી બીજે દિવસે આખો વખત પોતે સાથે બેસી તેઓને રમત ગમત પડે તેવી રીતે જુદી જુદી બાબનો શિખવવી, થોડી ચોપડી વાંચવી, પછી વળી થોડી ચીજો જેવી કે ફળ, ફુલ કેમ ઉગે છે, કેમ જીવે છે તે વિષે વીવેચન કરવું, કપડાં કેમ વણાય છે, ચોપડીઓ કેમ બંધાય છે અને દરેક ચીજ નજર આગળ હોય તે ચીજ વિષે સમજણ આપવી. થોડું લખાવવું. આ બાબત જોઇ તમારો વિચાર શું છે તે અથવા કાલે કેમ ફરવા ગયાં તે લખાવવું. સાંજ પડતા જાહેર બાગોમાં લઇ જવું અને ત્યાં જાનવરો વિષે સમજણ આપવી. રાત પડતાં બચ્ચાંને પુછવું કે આજે આપણે કેમ દહાડો ગુજારગો અને આજે કેટલી કેટલી ચીજોનું જ્ઞાન મળ્યું અને ગઇ કાલે જેમ તમે દહાડો ગુજારયો તે ગમ્યો કે આજનો દહાડો મારી સાથે ગુજારયો તે ગમ્યો ? કુદરતી રીતે બચ્ચું તમારી સાથનો દહાડો પસંદ કરશે અને આવી તકે વખત કેટલો કિમતી છે અને કેટલો ઉપયોગી છે તે વિષે વિવેચન કરવું, આ રીતે સારી રીતે વખત ગુજારયાથી કેટલો ફાયદો અને જ્ઞાન મળે છે તેની પુરતી સમજ બચ્ચાંને મળશે.

બચ્ચાંનો સ્વભાવ સુધારવાનો પણ યત્ન માતાએ કરવો જોઇએ, તેને હંમેશ, ખુશમીજાજમાં રહેતાં શિખવવું. જ્યારે પણ બચ્ચું ખરાબ સ્વભાવનું થાય ત્યારે તેને જે વખતે તે સારા સ્વભાવનું હતું, તે દહાડાની યાદ આપવી અને કહેવું કે તે વખત કેવો સુંદર હતો, આજ કેવો ખરાબ માલમ પડે છે તેથી પાછો ખુશમીજાજમાં રહે, બધા સાથે પ્યારથી વરતવાની ટેવ પાડવી. કોઈ સાથે ધિક્કાર અથવા મારામારી કરવા નહિ દેવું, ધિક્કારથી બચ્ચું કેવું હલકું પડે છે તે શિખવવું. તેના ખોડખાપણ કાઢી તે પોતે કેવો ધિક્કારવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ આપવો.

જો બચ્ચું બહુ ખરચાળુ હોય તો પૈસાની કિમત શું છે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવુ. પૈસા વગર ગરીબ ભીખારીઓ કેમ ભુખે મરે છે, કેમ આપણને કાળાવાળા કરે છે, અને કેવી કંગાળ જીંદગી ગુજારે છે તે વિષે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસા જે તું મોજમજાહમાં ખરચે છે અને ઉડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કોઇ ગરીબને આપ્યા હોય તો કેટલા ભુખ્યાઓની ભુખ ભાંગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીપાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેવી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનો આવો સારો ઉપયોગ કર. બચ્ચાંને દર મહિને થોડા પૈસા આપી એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થોડા પૈસા મુફલેસોને આપવા શિખવવું જેથી તે બચ્ચું ગરીબપર દયા કરતાં અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખશે.

ઘરમાં ચાકર નોકરો સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવું. કેટલાક છોકરાઓ ચાકરોને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવાં બચ્ચાંને તરત ચાકરની પાસેથી માફ મંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથ ખરાબ રીતે વરતે નહિ.

ચોપડી વાંચવા અને લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવાની જરૂર.

બચ્ચાંને ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવા માટે બચ્ચાંને બહુ મજાહ પડે તેવી ચોપડી પહેલાં આપવી. જેવી કે નિરદોશ રમુજી ટુચકા સઆહ, અને તે પોતાની પાસે બેસી વંચાવવી, જે વાંચ્યાથી બચ્ચાંને ખુબ ગમત પડશે અને હંમેશ તે કિસમની ચોપડીઓ વાંચવા માગશે, એવીજ

ચોપડીમાંથી બોધ પણ આપવો. પછી થોડી રમકડાંની અને પીકચરની ચોપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા (Science) ની ચોપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચોપડી આપવી, પછી નીતિની ચોપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કેવી છે તે સમજાવવી. પછી જેમ છોકરૂં મોટું થતું જાય તેમ તેમ ફીલસુફીભરી ચોપડીઓ આપવી. આ રીતે ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારો પુરૂષ નિકળવાનો સંભવ રહે છે. જાહેર નામાંકીત પુરૂષોની જીંદગીના હેવાલોની ચોપડીઓ આપવી. અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં (Self-help) ખુદ મદદ, અથવા પોતાની મદદ વડે એક માણસ કેમ થાય છે એવાં પુસ્તકો આપવાં, જે પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપયો છે. સમાઇલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે 'આપ મદદદ' 'ચાલચલણ.' અને 'ફરજ' એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવીજ જોઇયે. જે જુવાનિયાએ આ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો હોય અને માતા જો અંગ્રેજી ભણેલી હોય અને પોતાનાં છોકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવાં ઉમદા અને ઉપયોગી પુસ્તકો છે.

એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંને રજાના વખતમાં ચોપડી વંચાવવી એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોઇયે. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચોકસ થાય છે. જાણીતો ફીલસુફ લૉર્ડ બેકન લખે છે કે "Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man." 'વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાની થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવાબી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચોકસ થાય છે," તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાંઓને થોડી બાબતો આપી તેની ઉપર રસાલો લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શકિત ખિલશે, ચોકસપણું વધશે, અને ભવિષ્યમાં સારો લેખક થવાનો ઘણો સંભવ રહેશે.

ઉમરે પુગેલાં બાળકની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈયે. જેવી પોતાની છોકરી દુર બેસતી થઇ કે તેણીને નીતિની ચોપડી વંચાવવી અને તે છોકરીની નીતિ સંભાળવી અને છોકરો બાર તેર વરસનો થયો કે તેને અનીતિ ભરેલી ચીજોથી દુર રાખવો. એજ વખતે માતાએ પોતાનાં છોકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે છોકરાંને જો સારી વળણ આપી હોય તો સારાં નિકળે છે અને જો ખરાબ વળણ લીધી તો આખી જીંદગી ખરાબ રીતે લુચ્ચાઇમાં કાઢે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે. જુવાની કેમ ગુજારવી તે વિષય વાંચી બચ્ચાંને બદફેલીમાંથી અને હવસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે.* તે બાબેના વિષયમાં પુરતું લખાણ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવરસિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઇ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઇયે એવી તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં ન બાબદ જોઇ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણુતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શક્તિ નથી. અને હાલની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશો તો તેઓ પોતાનુ અજાનાપણું દેખાડશે, તેથી જો માતા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીના બેઉ ફરજો સાચવતી જોવા ચાહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત.

છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કેમ કરાવવો તે એક માતાએ જાણવું જોઇયે જેથી બચ્ચાંને નાનપણમાં જે અભ્યાસની રીતી

* એ ઉમ્મરે આજ લખનારનાં બે ઉપયોગી પુસ્તકો. ૧. દીકરાને બાપની ખાનગી સલ્લાહ અને ૨. દીકરીને માતાની ખાનગી સલ્લાહ જરૂર ઉઘરતાં બાળકોને વંચાવવા જેથી ખરાબીના ખાડામાં પડી જીંદગી બરબાદ કરતાં ઉઘરતાં છોકરા-છોકરીઓ અટકશે.

સારી રીતે શિખવી હોય તો તેઓ સારો અભ્યાસ કરી શકશે અને શરીરને બગાડશે નહિ.

અભ્યાસી છોકરાનું ચિત અભ્યાસમાંજ રાખવા માટે જ્યાં ઘણી ગડબડ સડબડ થાય નહિ તેવી જગાપર અભ્યાસ કરવા બેસાડવો અને પહેલું શિક્ષણ અભ્યાસમાંજ ચિત રાખવાનું શિખવવું. બચ્ચું જરા પણ અભ્યાસમાંથી ચિત બહાર દોડાવે તો તેને તેમ ન કરવા આગ્રહ કરવો. જે કાંઇ પાઠ ભણાવો તેમાંજ ચિત રાખવા કહેવું અને તેમાં ચિત રાખે છે કે નહિ, તે પારખવાની ખાતરી કરવા તેની પાસે જે કાંઇ સમજાણ આપી હોય તે પાછી બોલાવવી. જેથી તે બચ્ચું અભ્યાસ ઉપર ચિત રાખતાં શિખશે અને યાદદાસ્ત શકિતમાં પણ વધશે. જ્યારે બચ્ચું અભ્યાસ કરવા બેઠું હોય ત્યારે તેને કશાને કાંઇ કામ વારંવાર સોંપવામાં આવે છે તે બહુ ખોટું છે. છોકરાનું ચિત ઠેકાણે રાખવાનું શિખવ્યા પછીજ તેને યાદદાસ્ત વધારવાનું શિખવવું જોઇએ. જે અભ્યાસી છોકરાંની યાદદાસ્ત શકિત બરાબર ન હોય તો તે બરાબર અભ્યાસ કરતું નથી. જો કોઇ બચ્ચાંની યાદદાસ્ત શકિત કમી હોય તો તે બચ્ચાં આગળ પહેલવહેલા રમુજી વાર્તા વાંચી બીજે દિવસે તેનો બોલે બોલ પાછા બોલાવવાની કોશેશ કરવી. આ રીતે જો ઘણા મહિના ચાલુ રાખ્યું હોય તો તે બચ્ચાંની યાદદાસ્તશકિત વધશે. એક અંગ્રેજ પાદરીના છોકરાંની યાદદાસ્ત શકિત કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર દેવળમાં વાયજી સાંભળાવા લઇ જતો હતો, અને ઘરે આવી જે વાયજી સાંભળી તે પાછી બોલાવતો. પહેલવહેલાં તો તે છોકરો યાદદાસ્ત શકિત કમ હોવાથી પાછું બોલી શકતો હતો નહિ. થોડું થોડું સાંભળેલું પાછું બોલતો હતો પણ તેના બાપે ખંત રાખી ઘણા મહિના સુધી પોતાના છોકરાંને વાયજી સાંભળેલી પાછી બોલાવવાની ટેવ ચાલુ રાખી, તેથી છેલ્લે પેલા છોકરાની યાદદાસ્ત શકિત એવી તો વધી કે તે છોકરો પાદરીની વાયજી સાંભળી આવી ઘરમાં બોલે બોલ પાછી બોલતો. યાદદાસ્ત શકિત વધારવી હોય તો પહેલાં છોકરાં પાસે જે કાંઇ વાંચે અથવા સાંભળે તેની મુખ્ય બાબદો યાદ રાખવાની ટેવ પાડવી, પછી બીજી બાબદો પોતાની મેળે યાદ આવશે, બીજી ચીજ

માતાએ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે છોકરાંઓની બેઠક, ટેબલ અને બતીને લગતી છે. બચ્ચાંને વાંચવું હોય તો હમેશા ખુરસીપર અઢેલીને બેસવાની ટેવ પાડવી. ખુરસી એવી રીતની આપવી કે જેથી અઢેલીને સારી રીતે બેસી શકાય, ટેબલે બેસીને લખવુ અથવા વાંચવું હોય તો પણ ખુરસીને અઢેલીને બેસાડવું. કેટલાંક છોકરાંઓ ટેબલપર બન્ને હાથ ટેકવી ચોપડી સામીને સામી મુકી કમરમાંથી વાંકા વળી કલાકો સુધી એમ વાંચે છે તેથી છાતી અને આંખ બન્ને બગડે છે. વાંકા વળી બેસવાથી અંદરના ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે જેથી છાતી બગડે છે અને ઉધરસ અને હાંફણ થાય છે. તેથી હમેશાં ટેબલ, સપટી મુકાવવી એટલે સપાટ ટેબલ નહિ પણ વાંકી ટેબલ સામી બાજુ ઉંચી અને નજદીકની બાજુ નીચી હોવી જોઇએ અને ટેબલ હમેશાં ઉંચી અને ખુરસી નીચી હોય એટલું ઠીક. ટેબલ લગભગ છાતીવર ઉંચી જોઇયે કે જેથી છોકરાંથી નીચુ થઇ વંચાય નહિ અને નરાંને તંગ રહે, જેથી ફેફસાં અને હોજરી સંકોચાય નહિ, અને વાંકું લાંબો વખત વળી રહ્યાથી માથામાં અને આંખ આગળ જે લોહી એકદમ ધસી આવે છે તેમ થતું નથી જેથી માથાને દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં બગડી જઇ છાતી દુખતી નથી અને ખાંસી ને હાંફણ થતી નથી અને દમ પણ સારી રીતે ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સામીને સામી ટેબલપર મુકવી નહિ પાછળ થોડી ચોપડી મુકી વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચતી વખતે સામી બતી રાખવી નહિ. માથાની પછવાડે બતી રાખવી અને અઢેલીને બેસવું અને બતી ટાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો બતી ટાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ડાબી બાજુથી રોશનીનાં કિરણ ચોપડીપર પડવા દેવાં. જો ટેબલપર લખવા બેસવું હોય અને બતી સામે હોય તો તે બતીને આંખપર આવતી અટકાવવા નાનો પરદો કરવો કે જેથી આંખપર નહિ આવે પણ રોશની ચોપડીપર સેહેલાઇથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે બતીની રોશની પુરતી હોવી જોઇએ, ઝાંખી રોશનીથી આંખ બહુ તણાય છે

અને દુઃખવા માંડે છે, આવી રીતે સંભાળથી વાંચ્યાથી છોકરાંઓની આંખ બગડતી બચશે. હાલ છોકરાઓને કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો તે ન શિખવવાથી છોકરાઓમાં ચશ્મા પહેરવાનું વધી ગયું છે. વળી કેટલાંક છોકરાંઓ છાતીની નબળાઇથી પિડાય છે, ખુધા થઇ જાય છે, પણ જો ઉપરની રીતી પ્રમાણે છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કરાવ્યો હોય તો તે બચ્ચાં તનદરેાસ્ત રહે છે.

હાલ કેટલાંક છોકરાંઓની પાચન શકિત બગડતી ચાલે છે તેનાં અનેક કારણો છે. અંગકસરત ન કરવાથી, શરીરમાં બહુ નબળાઇ થવાથી, પાચન ન થાય તેવા ખોરાકથી, અને કેટલીક વખતે હદથી બહાર હવસથી થાય છે. પણ અભ્યાસીઓની પાચન શકિત કમી થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે ખાઇ રહીને તુરત બીકટ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ખાઇ રહીને તરત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરનું લોહી માથાં ઉપર ધસી આવે છે, અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જાય છે અને માથું ગરમ થાય છે. વળી હોજરીમાં જે ખોરાક પડયો તેને પાચન થવા માટે જે લોહી જોઇયે તે લોહી માથામાં રહે છે તેથી ખોરાક પાચન થવા વગર લાંબો વખત પડી રહે છે. આ રીતે ખોરાક પાચન થતો નથી અને ઉલટો અંદર બગાડો થાય છે, તેથી અભ્યાસીઓ હોજરીનાં દરદોથી પીડાય છે તેથી દરેક માતાએ સંભાળ રાખવી અને છોકરાંને કોઇ પણ દહાડે ખાઇ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવા દેવાં નહિ. ઓછામાં ઓછા અરધા કલાક પછીજ વાંચવા દેવાં, જે વખતમાં લોહી હોજરીમાં ફરી ખોરાકને પાચન કરી નાખે છે. અભ્યાસ કરતાં છોકરાંને શકિતવાળો અને સુતરો ખોરાક આપવો.

વળી અભ્યાસ કરવાનો, અંગ કસરત કરવાનો અને ખાવા પીવાનો ચોકસ વખત રાખવા અને છોકરાંઓને વખતસર કામ કરવાની ટેવ પાડવી. સવારના સકાળે ઉઠાડવાની અને રાતના જલદી સુવાની ટેવ પાડવી. રાતના અભ્યાસ કરવાથી આંખ બગડે છે, અને ઉંઘ સારી રીતે આવતી નથી, પણ સવારના પહોરમાં અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસ સારી રીતે થાય છે, કારણ તે વખતે ઉંઘાઇ ઉઠવાથી એક છોકરૂં તાજું થાય છે અને મગજ પણ આનંદી રહે છે, જ્યારે રાત્રે તો છોકરાનું મગજ અને શરીર આખા દિવસની મહેનતથી થાકી ગયલું હોય છે.

કેટલીક વખતે છોકરાંઓ બેસી રહી કલાકના કલાક લાગટ અભ્યાસ કરે છે તે પણ બહુ ખોટું છે, તેઓને તેમ અભ્યાસ કરવા દેવો નહિ. દરેક કલાકને છેટે પાંચ મીનીટ ફરહર કરવું અને મગજને શાંત પાછો અભ્યાસ ચાલુ કરવો જેથી તંદરેસ્તી સારી રહેશે અને અભ્યાસ સહેલાઇથી થશે.

સાંજ પડતાં દરેક માતાએ પોતાના છોકરાંને અભ્યાસ કરતો અટકાવી એકદમ ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવા મોકલવો. કેટલાંક છોકરાંઓ આખો વખત વાંચ વાંચ કરે છે અને સાંજના ખુલ્લી હવામાં ફરી અંગ કસરત પણ લેતાં નથી. ને છોકરાંઓ કદી પણ સારો અભ્યાસ કરી શકે નહિ, પણ વાંચે વાંચે ને ભુલે. આપણે વારંવાર છોકરાંઓને માટે સાંભળ્યે છીએ કે ઘણું વાંચ્યું છતાં નાપાસ થયો, અને કંઇ લખી શકયો નહિ. આ સઘળાંનું કારણ અભ્યાસ કરવાની રીતની ખબર ન હોવાનું હોય છે. તેઓએ આખો વખત વાંચ્યુ, પણ આશાયશની અને કસરતની જરૂર હતી તે નહિ કરવાથી,—ભેજું લાગટ કામ કયાં લગી કરે તેને પણ આશાયશ આપવી જોઇએ,—તેથી ભેજું પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને તે અભ્યાસી જોઇતી કસરત અને ડહાપણ વગર, ભેજાંની અને શરીરની નબળાઇથી પીડાય છે અને તેને અભ્યાસ જલદીથી છોડી દેવો પડે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરી નાખે છે. તેથી દરેક માતાની ફરજ છે જે પોતાના છોકરાં અભ્યાસ કરતાં હોય તે વખતે તેઓની જોઇતી સંભાળ રાખવી. તેઓનો ખોરાક, તેઓની બેઠક અને તેઓની અંગ કસરત ઉપર બહુ કાળજી રાખવી. જો આવી કાળજી એક માતા રાખે તો પોતાના છોકરાંને સારાં અભ્યાસી બનાવે અને જો સારા અભ્યાસી છોકરાંઓ બને તો સહેલાઇથી નામાંકીત ફરજંદો થાય.

છોકરાંને મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર.

છોકરાને કેવી કેળવણી આપવી તે વિષય પહેલાં હાથ ધર્યે. આપણાં લોકોમાં એવી ટેવ છે કે જો એક માણસ એક રસ્તો ધરે તો બધા તે રસ્તો ધરવા તૈયાર થાય: જો થોડા વકીલ થવા ગયા તો તેને જોઇ બધા વકીલ થવા લાગ્યા: જો કોઇ બેરીસ્ટર થયા તો બધા બેરીસ્ટર થવા જાય

છે. એમ થતાં પરિણામ એવું આવ્યું કે બી. એ. અને એમ. એ. વધી ગયા અને પચીસ અને ચાળીસ રૂપીયા કમાવાના વાખા થયા. કેટલી જેહમત, મુસીબત, અને તંદરોસ્તીનો બગાડો થયા પછી હાડપીંજર જેવા થયા પછી પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયે રહેવું પડે છે. વકીલો પણ તેમજ ઉભરાઇ ગયા છે, દાકટરો પણ સંખ્યાબંધ થઇ ગયા અને જ્યાં જોઇયે ત્યાં ચાકરી મળવાના વાખા. આવા વખતમાં એક માતાએ સાવચેતી રાખી પોતાનાં બચ્ચાંને કેળવણી આપવી. ગરીબાઇ થવાનું કારણ એ છે કે પહેલાં પારસીઓ વેપાર ધંધામાં બહુ રોકાયલા હતા અને વેપારમાં કેટલાક લખોપતી શેઠીયાઓ થયા પણ પાછળથી જ્યારે પારસીઓ કેળવણી લેવા માંડયા કે પોતાનો બાપીકો વેપાર કરવાનો છોડી દીધો. જો કેળવણી લઇ વેપારમાં પડયા હતે તો આપણામાં આજ ઘણા નવા લખોપતી થયા હતે, પણ કેળવણી લીધા પછી વેપાર કરવો હલકો ગણ્યો અને પારસીઓમાં વેપાર ઓછો થવા લાગ્યો અને ધીમે ધીમે ગરીબાઇ વધવા માંડી; કારણ વેપાર હીંદુ, મુસલમાન, વોરાઓ જેવી બીજી કોમોએ કરવા માંડયો અને આપણો વેપાર સદંતર તુટી ગયો. આપણામાં વકીલ બારીસ્ટરો વધવા માંડયા પણ તેઓની પુંજી કેટલી? તેઓ તો કમાય એટલું ખાય. હાલ તો ઉંચી કેળવણીથી સારી રીતે ગુજરાણ કરવાના વાખા પડે છે. ગરીબાઇ વધવાને લીધે પારસીઓનો અગાઉનો દોબદમામ, અને સરકાર દરબારમાંથી લાગવગ ઓછો થઇ ગયો છે. તેજ પ્રમાણે વળી સખાવત પણ દીનપર દીન ઓછી થતી જાય છે. તંદરોસ્તી પણ બગડતી ચાલી અને દહાડે દહાડે પારસી કોમ ગરીબાઇમાં ફસડાતી ચાલી છે પારસીઓમાં જે બેરોનેટ થવા પામ્યા તે વેપારથીજ. આખા હિંદુસ્તાનમાં જે સરકાર તરફથી પારસીઓને મોટી નવાજેશ થઇ તે વેપારનાજ પ્રતાપ એ બેરોનેટોની બાદશાહી સખાવત છતાં તેઓ કરોડપતી થયા તે વેપારથીજ, અને આપણામાં જે જે ધર્મના મોટાં કામો થયાં છે અને કિર્તિવાન ખાનદાનો થયાં છે તે વેપારથીજ. કોઇ એમ બતાવશો કે આપણા વકીલ બારીસટર યા જડજ કરોડપતી થયા હોય અથવા તો આપણામાં મોટી સખાવત કરી ગયા હોય? એથી ઉલટું તેઓ તો એક-

લપેટી જીંદગી ગુજારે છે. તેઓ જે કમાય તે પોતાની મઝાહમાં ખરચે છે અને આટલી કેળવણી લીધા છતાં એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે, જ્યારે વેપારી તો, અનેક દાખલાઓમાં સેંકડો માણસોને રોજી આપે છે અને હજારો અને લખો રૂપિયાની સખાવત કીધી છે અને કરે છે. તેથી કોઈ પણ માતાએ પોતાના છોકરાંને વેપારી બનાવવાનું હલકું ગણવું નહિ. જો તમે તમારી અગાઉની જાહોજલાલી સાચવવા માંગતાં હો, જો સેંકડો જણને રોજી આપવા ઇચ્છતાં હો, જો પોતાના દેશની આબાદાની ચાહતા હો, જો મોટા સખાવતનાં કામ બરપા થયલાં જોવા ચાહતા હો, તો તમારા છોકરાંને વેપાર અને હુન્નરની કેળવણી આપવાને ચુકતા ના. આ લખાણ પરથી એમ નહિ સમજવું કે લખનાર ઉંચી કેળવણીની વિરૂદ્ધ છે. ઉંચી કેળવણીના આશિર્વાદ, નાદાન અને અસમજુ પિછાણી શકે નહિ. પણ ઉંચી કેળવણી આપી તમારા ફરજંદોને વેપાર વણજમાં નાખશો તો તે એક અચ્છો વેપારી થશે. હાલ આપણાં સારાં નસીબે વેપારની કેળવણી દાખલ થઇ ચુકી છે તે તક ખોવી ન જોઇયે. છોકરાંને કેળવણી આપવામાં એક માતાએ બહુ હુશિયારી વાપરવાની છે. પહેલાં તો એક માતાએ બચ્ચાંની મનની વળણ પારખવાની છે. કેટલીક વખત આપણે જોઇયે છીયે કે બચ્ચું એક જુદાજ હુન્નરમાં ઘણું હુશિયાર હોય છે ત્યારે તેઓને મારકુટ કરી તેને બી. એ. અને એમ. એ. કરવા માંગે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચું હાડમાર થાય છે, બચ્ચાંની મનની વળણ તે વિષય ઉપર ન હોવાથી તે પર તેનુ મન લાગતું નથી. પરીક્ષામાં વારંવાર નિશફળ થાય છે અને તનદરોસ્તી બગાડી નાખે છે, અને પોતાનો કિમતી વખત બરબાદ કરે છે. તે વખતનો ઉપયોગ જો બરાબર કીધો ન હોય અને તે વખતે ન છોકરાંની મનની વળણ ન પારખી હોય તો બાબતોથી પોતાનાં મનની વળણને ખિલવવાને પુરતી તક મળતી નથી

કેટલીક માતા પોતાના મનના ફાંટાને ખાતર પોતાના છોકરાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે, પોતાના છોકરાને વકીલ કે બારીસ્ટરજ કરવા મંગે જ્યારે તે છોકરાને તે વિષયની વળણ ન હોય, અને તેમ શિખવાનો ચાહ હોતો નથી તેથી તે છોકરાને ધંધામાં નામાંકીત થતો નથી તેથી પહેલી બાબદ:

જે ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એકે બચ્ચું ઉમરમાં આવ્યું કે તેની મનની વળણુ શું છે તે જાણવી, તે જાણવા માટે તેને ચોકસ ચોપડીઓ આપવી, જેવી કે વૈદક શાસ્ત્ર હાથમાં આપવું અને જોવું કે તે પુસ્તક પર તે પ્યાર રાખે છે કે નહિ. જો તે પુસ્તકપર પ્યાર રાખે અને તેવાં પુસ્તકો ખુશ થઇ વાંચવા માંડે તો તેને દાકટર બનાવવાની કોશેશ કરવી. તેની મનની આખી વળાણુ પેહેલેથીજ અમર રાખી મુકવી, એકજ ચીજપર તેને વારંવાર ધ્યાન આપવા કહેવું. જ્યાં પણ એ શાસ્ત્રને વિષે સમજવાને અથવા જોવને તક મળે તો ત્યાં તે છોકરાને તક લેવા દેવી. જો નાનપણમાં તે બચ્ચાંને દાકટરની વળણુ આપી હોય તો તે મોટપણમાં એક સારો તબીબ નિકળવાનો સંભવ રહે છે, તેને કોઇ દાકટરને સોંપી આપવો કે જેથી તેની મનની વળણુ બહુ ખીલી નિકળશે. જો કોઇ બચ્ચાંને નાનપણમાં અખતરા અને પ્રયોગની ટેવ હોય તો તેને સાયનસ (રસાયણ શાસ્ત્ર) શિખવવું. જો કોઇ બચ્ચું ચિત્ર પાડવાના કામમાં બહુજ કુશળતા દેખાડે તો તેને ચિત્રકળા શિખવવી.

કેટલાક છોકરાઓ હીસાબમાં બહુ નબળા હોય છે તેવા છોકરા યુનીવરસિટિની મેટ્રીકયુલેશન અને તે પછીની બીજી પરીક્ષામાં બહુ વખત નાપાસ થાય છે તેથી હીસાબમાં એક છોકરો જો બહુજ નબળો હોય તો તેને શીલપ શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર અથવા ઝાડપાન શાસ્ત્ર, અથવા કોઇ હુન્નરમાં નાખવો. પણ બે ત્રણ વખત જો નિષ્ફળ થાય તો તેજ બાબતમાં તેનો કિમતી વખત ગુમાવવો નહિ. આપણી યુનિવરસિટિમાં એક ગેરફાયદો એટલો છે કે તેઓની મનની વળાણુ ખિલવવાને ઉત્તેજન મળતું નથી. પોતાનાં મનની વળાણુની બાબતો પહેલેથી જોવાની તક એક છોકરાને આપવામાં આવતી નથી. તે છોકરો જયારે બી. એ માં જાય છે ત્યારેજ પોતાની મનની વળણુનો અભ્યાસ પસંદ કરવાની તક આપે છે, જે વાજબી નથી. એ રૂઢીને લીધે આપણા કેટલા કાબેલ છોકરાઓને પોતાની કાબેલિયત દેખાડવાને તક મળતી નથી. તેઓને ફરજીયાત બી. એ. સુધી શિખવું પડે છે અને જે બાબદો તેઓને પસંદ ન હોય, જે બાબદમાં તેઓની મનની શકિત ચાલતી ન હોય તે બાબદો ફરજિયાત શિખવી

પડે છે અને તેજ બાબદમાં તે છોકરો વડી વડી નિષ્ફળ થાય છે અને પછી કંટાળીને કિમતી વખત ગુમાઇ જવાથી છોડી દેવું પડે છે, તેથી આપણા જુવાનિયાઓની મનની વળણ જાણી તે વળણો પેહેલેથીજ ખિલવવાની તક આપવાને માટે આપણી યુનીવરસિટિના ધોરણમાં ફેરફાર થવો જોઇએ. તેથી માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. છોકરાંની મનની વળણ પહેલાં જાણી લેવી જોઇયે.

જો કોઈ છોકરાંને માલ લાવવાની આવડ હોય, ઘરાકો સાથે ચપળાઇ અને હોંશિયારીથી વાત કરવાની આવડ હોય, તો તે છોકરાને જરૂર વેપારમાં નાખવો. વળી કોઈ છોકરાને નાનપણથી સાંચાકામમાં શોખ હોય તો તેને એનજીનીયરની પરીક્ષામાં મોકલવો, જો તમારે બે ત્રણ છોકરીઓ હોય તો તેઓને એકજ જાતની કેળવણી ન આપવી પણ દરેક મનની વળાણ જોઇ તેઓને જુદા જુદા હુન્નરમાં નાખવાં, જેથી સારાં ફળો નિકળશે.

ગુજરાનના સાધણની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

ઉપલી કેળવણી તો બચ્ચાંના ગુજરાનનાં સાધણની કેળવણી છે ફક્ત ગુજરાનનુ સાધણ કરી આપવાની જો કેળવણી આપ્યામા આવે તો જેમ હાલના કેટલાક વકીલ, બારીસટર, ડાકટરો વિગેરે જેમ એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે તેવીજ જીંદગી ગુજારે. તેઓ કમાઇને મોજમજાહમા પોતાનો વખત ગુજારશે. એવા આપમતલબી પુરૂષો કાંઇ કોમને ફાયદો કરતા નથી આવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારનાર મોટા ઓધ્ધાવાળા હોય તે છતાં મતલબી જીંદગી ગુજારે છે તેનું કારણ એટલુજ કે તેઓની ઉપર પોતાના દેશ તરફની, પોતાની કોમ તરફની અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજોનો તેઓની માતાઓ નાનપણથી તેઓનાં કુમળાં મગજપર સારો છાપ પાડી શકતી નથી, તે સબબથી આવા મોટા દરજ્જા છતાં પોતે કમાવું ને પોતે ખાવું એવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે. પોતાનો છોકરો પોતાનું કમાય અને ખાય અને પોતાના ધંધા શિવાય બીજી ફરજો બજાવી ન શકે તેવા નિકળ્યો તો એમજ સમજવું કે તે માતાએ પોતની ફરજમાંની

એક બહુ નાનીજ ફરજ અદા કીધી છે, અને તેણીની જહેમત અને કેળવણીનું પરીણામ એટલુંજ આવ્યું કે તેણીએ એક એકલપેટો પુરૂષ પેદા કીધો છે અને તે માતા પોતાના દેશ તરફ, પોતાની કોમ તરફ અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજ અદા કરી શકી નથી. એક ખરેખર મહાન પુરૂષ અને નામાંકિત પુરૂષ તો તેજ હોવો જોઇયે કે જેને પોતાના દેશની, પોતાની કોમની અને પોતાના ધર્મની દરેક ફરજ અદા કરવાની તક મળતાં ચુકે નહિ, અને પોતાના દેશનું સુખ તે પોતાનું સુખ સમજે, પોતાના દેશની સેવામાં પોતાના દરેક ભોગો આપવાને તૈયાર થાય અને કોઇ પણ વખતે પાછો હઠે નહિ. તે પુરૂષ એવા સાંકડા મનનો નથી હોતો કે તે પોતાનો જન્મ આપ્યો તેનેજ પોતાની માતા કહે, પણ તે તો જે દેશમાં જન્મ લીધો તે ભુમીને પોતાની માતૃભૂમી સમજે અને તે દેશ જો જરા પણ અડચણમાં આવે તો જાણે પોતાની માતાને અડચણ થતી હોય તેમ તે મટાડવાને પોતાની દરેક ફરજ સમજે; તે પોતાની માતાથી અવતરેલાનેજ, સાંકડાં મનથી પોતાના ભાઇ બહેનો સમજતો નથી પણ તે દેશમાં જેટલાં આદમી હોય તેઓ બધાને પોતાના ભાઇ બહેનો સમજે છે અને તેઓનો લાભ સાચવવાનો યત્ન કરે છે અને તેઓની તરફેણની લડતો ચલાવે છે. આવા પુરૂષને લોકો ચાહે છે, લોકો તે પુરૂષની યાદ અમર રાખવાને કદી ચુકતા નથી તેને ખરા અંતઃકરણથી માન આપે છે અને તેનુ યાદગારી માટે બાવળાં ઉભાં કરે છે. તે જ્યારે આ દુનિયાથી અસબાબ ઉઠાવી જાય છે ત્યારે તેની માતા અથવા બાળાં રડે છે એટલુંજ નહિ પણ આખો દેશ તેને માટે દિલગીરી દેખાડે છે અને તેનાં મરણની ખોટ આખો દેશ ખમે છે, જ્યારે પેલો એકલપેટો દાકતર, જડજ અથવા કોઇ મોટો ઓધેદાર મરણ પામે છે તો તેને માટે તેનો દેશ દિલગીરી બતાવતો નથી. તે પોતાના દેશને શું કામનો હતો? આવા પુરૂષ મોટા ઓધ્ધાપર છતાં નામાંકિત પુરૂષ કહી શકાય નહિ. દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવવાની કોશેશ કરવી. પોતાના છોકરાને દેશ તરફ, ધર્મ તરફ અને નાચાર તરફની ફરજ અદા કરતાં શિખવવું જોઇયે અને તે શિખવવાને નીચે પ્રમાણે કોશેશ કરવી.

તે છોકરો જ્યારે અભ્યાસ કરતો હોય ત્યારે નાનપણમાંજ જ્યારે રજાનો વખત હોય, જેવો કે ગરમીનો અને ઠંડીનો, ત્યારે તેની પાસે હંમેશા નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વંચાવવો. જેઓ નામાંકિત પુરૂષો થયા છે તેઓએ પહેલ વહેલાં બહુ હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારી છે. તેઓ ગરીબ માબાપને પેટે અવતર્યા હતા. આવા બનાવો વાંચ્યા પછી છોકરાંને કહેવું કે "જ્યારે આવાં દુખ અને મુસીબતોમાંથી મહાન પુરૂષો પેદા થાય છે ત્યાર તું શું થઈ શકે નહિ? તારે પણ મહાન પુરૂષ થવાની કોશેશ કરવી તો જે જહેમત મેં તારે માટે ખેંચી! તને જે વેદના ખમી મોટો કીધો તે સઘળી વેદનાનો બદલો તું જો મહાન પુરૂષ નિકળે તો વળી જાય." મહાન પુરૂષોના મુદ્રાલેખ છોકરાના હૈયાંપર કોતરાવવા જોઇએ. આવી રીતે જ્યારે તે છોકરા વારંવાર નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગીના હેવાલ વાંચે, અને તેઓ જે સદ્‌ગુણોથી નામાંકિત થવાને શકતીવાન થયા તે જ્યારે છોકરાંના મગજ પર ઠસશે ત્યારે કુદરતી રીતે તેઓને પણ તેઓના જેવા થવાની ઉલટ આવશે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં છોકરાંને નિશાળેથી ઘરે અને ઘરથી નિશાળે એમજ ફરવા દે છે જેથી છોકરો જ્ઞાની થતો નથી, પણ શહેરમાં શું થાય છે તેથી અજાન રહે છે. જેણે શહેરની સેવા બજાવવી હોય, ગરીબોનો બેલી થવુ હોય તેને તો પોતાના શહેરમાં કારોબાર કેમ થાય છે તેનો અનુભવ આપવો જોઇયે. શહેરનાં મોટાં મોટાં ખાતાંઓ કેમ ચાલે છે તે વિષેની માહીતી મેળવવી જોઇયે, લોકો કેવી રીતે રહે છે તે વિષે જાણવું જોઇયે. તેથી છોકરાંને શહેરમાં ફરવું હરવું જરૂરનું છે. વળી તે છોકરાંની અવલોકન શકિત પણ વધારવી જોઇએ. જે જે નવાઇની ચીજો આવે તે છોકરાંને જોવાની પેહેલી તક આપવી.

તેને જાહેર મંડળીઓમાં, જાહેર ભાષાણોમાં અને જાહેર પુરૂષોના માનના મેળાવડામાં ફરજિયાત મોકલવો. તેને વાંચવા લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવો. આટલું છતાં તેને અભ્યાસ કરતી વખતે તેમાંજ ધ્યાન રાખવાની શિખામણ આપવી. જો નાનપણથીજ બચ્ચાંને આવી કેળવણી આપી હોય તો કોઇ હિમતથી એમ કહી શકશે કે તે છોકરો

મોટપણે એક જાહેર નામાંકિત પુરૂષ થઈ શકે નહિ? તે જે વાંચે છે તે નામાંકિત પુરૂષોને વિષે, તે જે સાંભળે છે તે નામાંકિત પુરૂષોનાં ભાષણો, તે વારંવાર જુએ છે તે જાહેર તખ્તા પર નામાંકિત પુરૂષોને વિષે, અને જે વાતાવરણમાં રહે છે તે પણ નામાંકિત પુરૂષથીજ બનેલી છે. જ્યારે આવી હાલતમાં એક છોકરો પોતાની જીંદગી ગુજારે તો એમ કહી શકાય કે તેવા નામાંકિત પુરૂષ થવાની ઉલટ તે છોકરાને થાય. જ્યારે એક માતા પોતાના છોકરાને આ પ્રકારની કેળવણી આપવામાં જેહમત ખેંચશે તો જરૂર આયંદે તેનું ફળ તેણીને મળશે. જ્યારે તેનો છોકરો એક નામાંકિત પુરૂષ નિકળશે અને આખા દેશનો પ્યાર ખેંચી લેશે ત્યારે તેને જે ખુશાલી પેદા થશે તે ખુશાલીનો એક દહાડો તેણીની વરસોની જહેમત, તેણીની વરસોની મુસીબત અને જે સુખનો ભોગ આપ્યો તેમાં વળી જશે; અને તેનાં મરણ પછી તેનું નામ તેના છોકરાંની કિર્તીમાં અમ્મર રાખી જશે, અને જ્યારે તે મરણ પામવાની અણીપર હશે ત્યારે તે કેવી ખુશાલીથી અને તેના અંતઃકરણના મધુર બિનોઇ અવાજ વચ્ચે કહેશે કે આ દુનિયામાં એક માતા તરીકે સર્વથી મહાન જે ફરજ બજાવવાની હતી તે મેં બજાવી છે. આ દુનિયામાં જે કારણસર ઇશ્વરે મને પેદા કીધી હતી તે કામ મેં મારાં અંતકરણથી બજાવ્યું છે, તેથી આ દુનિયાંમાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી!

છોકરીની કેળવણી.

એક છોકરીને નામાંકિત અને જ્ઞાની સ્ત્રી, હેતવંતી મહોરદાર અને સદ્દગુણી માતા કેમ બનાવવી, તે વિષે કેવી કેળવણી એક છોકરીને આપવી તે બાબતપર દરેક માતાનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઇયે.

કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીએ કે માતાને છોકરી ગમતી નથી, અને જ્યારે છોકરી જન્મે છે ત્યારે તેણી દિલગીર થાય, કારણ તેણી એમ સમજે છે કે તેણી તો પારકે ઘર જશે, તેણીને તો પાળવી પોસવી અને પરણાવવી પડશે, ઉમરે પુગે કે તેણીનાં લગન તો થવાંજ જોઇયે. ત્યારે વળી કોણ સાથે પરણાવવી તેની ચીંતામાં રહેવું પડશે, તેણી કાંઈ કમાઇ લાવવા અને ઘડપણમાં ટેકો આપવાને બદલે ઉલટી ચીંતા કરાવશે. આવા

નાદાની ભરેલા અને કમ અકકલી વિચારથી એક માતા છોકરીના જન્મથી દિલગીર થાય છે. તેણીને નીચલાં લખાણુથી ખબર પડશે કે જેમ છોકરો તેણીને કામનો છે, તેવીજ છોકરી તેણીને કામની છે જેમ છોકરો તેણીને ઘડપણ અથવા તંગીમાં કામ લાગશે તેવીજ જો છોકરીને સારી કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણી પણ તગીને વખતે ઉપયોગી થઇ પડશે, જેમ છોકરાને પરણાવવાની એક માતાને ચીંતા રહેતી નથી, તેજ પ્રમાણે એક સદ્ગુણી હુન્નરમંદ અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને પરણાવવાની ફિકર રહેતી નથી. જેમ તમારા છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવી તમારા દેશમાં કિર્તીવાન બનાવશો, તેજ પ્રમાણે તમારી છોકરીને પણ નામાંકિત અને તમારાં દેશમાં કિર્તીવાન બનાવવાનો બહુજ સંભવ છે.

ફકત માતાએ એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેણીએ મતલબી વિચાર છોડી દઇ એક છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવવાની જે કાળજી રાખો એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે તમારી છોકરીને નામાંકિત બનાવવાની કાળજી રાખશો તો તેનું ફળ તમને થોડી ઉમ્મરમાં પુરતી રીતે મળશે.

માતાએ પહેલાં એટલું યાદ રાખવું કે તેણીને છોકરાના જેવી કેળવણી આપવી નહિ, કારણ છોકરીને આ દુનિયામાં જુદાં પ્રકારનાં કામો અને ફરજો બજાવવાની છે. જો કે કેળવણીનો કેટલોક ભાગ તો છોકરા છોકરી બન્નેને એક સરખોજ ઉપયોગી છે, જેવી કે નીતિ અને સંસારની કેળવણી, પણ છોકરીને તો ભવિષ્યમાં એક હેતવંતી અને વફાદાર મદદગાર અને જ્ઞાની માતા તરીકેની ફરજો બજાવવાની છે તે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવી એ વિષેની કેળવણી શરૂ થવી જોઇયે છે.

માતાએ શરૂઆતમાં છોકરાનીજ માફક છોકરીની અંગ કસરતની કેળવણી પર ધ્યાન આપવું જોઇયે, તેણીને રમત ગમત અને અંગની કસરત છોકરાની માફક કરવા દેવી અને તેણીનું અંગ પુખત ઉમ્મરમાં આવે તે અગાઉ બહુ મજબુત અને તંદરોસ્ત બનાવવાની જરૂરિયાત છે (એ બાબત વિષે અંગ કસરત અને તંદરોસ્તી સાચવવાના વિષયમાં જુઓ.)

જો માતાઓ પોતાની છોકરીને કસરતથી મજબુત બાંધાની બનાવવાની ઉમદા ફરજ સમજે તો હાલમાં જે જે દરદોથી જુવાન છોકરીઓ પિડાય છે તે દરદોથી પિડાય નહિ. હાલની છોકરી દીનપર દીન દુબળી બનતી જાય છે, અને હીસ્તીર્યા, ખદી, હાંફણ, પાચન શકિતનો બગાડો અને ખુબસુરતીનો નાશ એવાં દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. એનું મુખ્ય કારણ કસરત અને ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી છે.

તેથી માતાએ પહેલાં છોકરીની અંગ કસરતની ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ, પછી નીતિની કેળવણીપર ધ્યાન આપવું જોઇએ. જેવી ઉમરમાં આવી એટલે દુર બેસવા માંડી કે તેણીને નીતિનો બોધ ચાલુ આપવો અને તેણીમાં ઉત્પન્ન થતા ખરાબ વિચારો દુર કરવા, તેણીને પરણાવવા વિષેનો ખ્યાલ આવવાજ નહિ. તેણીને સદગુણી જુવાનિઆઓમાં **તમારી નજર આગળ** ખુલાસેથી વાતચીત કરવા અને ફરવા હરવા દેવું અને જો તેણી શરમાયા કરે તો તેણીની શરમ તોડવાની દરેક કોશેશ કરવી. અને એ બાબતમાં પુરતું ઉતેજન આપવું એથી છોકરીના વિચાર અને રીતભાત સુધરશે અને હિમતવાળી થશે. પણ જરા પણ વાતચીતમાં અનીતિ અને રીતભાતમાં નાદાની જેવું માલમ પડે તો તો તેણીને એકલી હોય તે વખતે બોધ આપવો, પણ એ રીતનો હસવા બોલવામાં અને રીતભાતમાં બગાડો લાંબો વખત ચાલુ રહેવા દેવો. **નાહીં.** જેવું માલમ પડે કે તુરતા તુરત તેને જડ મૂળમાંથી ઉખેડી નાખવો, પછી એ બાબતને આંકો રહેવો મુશકેલ પડશે. એક માતાએ નાનપણથી પોતાની છોકરીને **ઘરબારના કામનો** અનુભવ આપવા માંડ્યો. તેણીને ઘરબારનો કારભાર કેમ ચાલે છે તે વિષે પોતાની સાથે સાથે રાખી તેણીને વાકેફ કરી. તેણીને અનાજ પાણી કેમ ભરી રાખવું, સાફસુફ કેમ રાખવું માણુસ સાથે માયાથી કેમ વરતવું, તેઓ પાસે શાંતિથી કેમ કામ કરાવવું, ઘરમાં ફરનીચર અને અનાજપર ચોકાસી કેમ રાખવી, ઘરના ખરચનો હિસાબ કેમ રાખવો, દરરોજનો હિસાબ એક ચોપડીપર કેમ ઉતારવો, વાસણ કુસણ કેમ સફાઇ કરાવવાં, જન જાનવરોની કેમ સંભાળ રાખવી, એવી ચીજનો અનુભવ આપવો. પછી રાંધણકળા શિખવવી, રાંધણી કેમ સાફ રખાવવી, બાહારનાં

માણુસો આવે તો તેઓની આગતા સ્વાગતા વિગેરે બાબતો નાહાન વયથીજ છોકરીને નજર આગળ શિખવવી. સુધરેલીમાં ખપતી હાલની માતા એ બાબદો બચ્ચાંને શિખવતી નથી અને પછી પોતેજ તેઓનાં વાંક કાઢે છે કે તેઓની છોકરી ઘરનું કામકાજ કરવાને સૂગાય છે આનાકાની કરે છે, પણ નાનપણે તેઓની સુગ તોડવા કોઈએ કોશેશ કીધી હતી ? તેઓને નાનપણમાં શિખવ્યુ હતુ કે ? આ કામમાં છોકરીને રગડી નાખી તેણીને અભ્યાસ કરવામાં અડચણ ન કરવી. તેણીને ફુરસદ અથવા રજાને વખતે હળવે હળવે એ ચીજો તેણી પાસે કરાવવી. જો કે તમારે ત્યાં ચાકર હોય તમે ઘણાં તવંગર હો, તે છતાં કોઈ કોઈ વખત તમારી છોકરી પાસે ઘરનું કામ કરાવવું કે અડચણની વખતે આપદા ન પડે.

પોતાના ઘરનું કામ જેઓ ઉલટથી કરે છે તેઓની તંદરેસ્તી ઘણીજ મજબુત રહે છે. અને તેઓ દુખ દરદોથી પિડાતાં નથી, હમેલની વખતે પણ પિડાતાં નથી અને જનમ પણ સહેલાઈથી આપે છે, તેથી જો છોકરીને તંદરેસ્ત રાખવા માગતા હો તો તેઓને ઘરનું કામ પણ ફુરસદને વખતે આપવું.

માતાએ પોતાની છોકરીના પોષાક પર ઘણું ધ્યાન આપવું જોઈએ. હાલ પોતાની છોકરીએ જેમ ઠાકમાક પોષાક કીધો હોય તેમ માતા ખુશી થાય છે. આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ કે કેટલીક માતાઓ કોઈ દહાડો બુટ પહેરતી નથી, હમેશાં આગળથી માથુબાનુ બાંધે છે, અને હમેશાં સાદો પોષાક પહેરે છે. પણ તેઓને પોતાની છોકરીના મોંપર પાઉડર છાંટતાં, બાળ ઓળતાં, બુટ પહેરાવતાં, ઘરેણા પહેરતાં અને જ્યાં જુવાનિયાઓ હોય ત્યાં શોભણશાભણના પુતલાં કરી મોકલતાં આપણે જોઈયે છીએ કે તેઓ જલદી પરણી જાય. જેઓ આ રીતે છોકરીઓને પરણાવવા માગે છે તેઓ આ રીતથી પોતાનાજ પગમાં કોહાળી મારે છે અને બચ્ચાંનુ ભવીશ રદ બાતલ કરે છે. તેઓમાં ઉંચા ઉંચા પોષાક અને ઘરેણા પહેરવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરે છે. અને જ્યારે તેવા પોષાક અથવા ઘરેણા ન હોય તો લોકોમાં ડોળ ઘાળવા અને લલચાવવા, ભાડેના ઘરેણાં પણ પહેરાવવાને શરમાતાં નથી. આ પરિણામ મગજ ન કેળવાયલાનું

અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ ન હોવાનું છે, માટે દરેક માતાની ફરજ છે જે છોકરીને સાદો પોષાક પહેરવાજી ફરજ પાડવી, કારણ એશકી પોષાકને લીધે તો હાલ છોકરાઓ પરણવાને ના પાડે છે, તેઓ એવી એશકી અને ખરચાળુ બાયડીને પરણી ખરચના બોહમાં પડવા સાફ ના કહે છે, અને તેથીજ હાલની એવી એશકાઇને લીધે છોકરીઓ કુંવારી પડી રહી છે; વળી ખરચાળુ પોષાક જો એક માતા પહેરે તો તેનાં બચ્ચાં પણ ખરચાળુ નિકળે એવો સંભવ રહે છે, તેથી જો કોઇ માતા પોતાની છોકરીને અકલપસંદ જુવાન સાથે પરણવાને ચાહતી હોય તો તેઓએ પોતાની છોકરીને સાદાઇ શિખવવી જોઇયે. પેલી અગાઉના જેવી જીણુ ગોરાણીના જેવો સાદો પોષાક નહિ, તેવા પોષાકથી તો એક છોકરી બદશીકલ દેખાય છે, પણ સારા ટેસ્ટનો, શરીરને શોભાવે તેવો પણ એશકી નહિ સાદો એટલે મોટા ખરચો અથવા ઠાકમાઠ વગરનો પોશાક.

છોકરી જેવી ઉમ્મરમાં આવે કે કેટલીક માતા ઘડો મળે તેવી વાત કરવાને બદલે પરણવાની ને પરણવાની વાતો કરે છે, જેથી છોકરીનું મગજ પણ પરણવાના વિચારથી ચકભમ થઇ રહે છે અને તેથી કેટલીક વખતે બહુ ખોટું પરિણામ આવે છે, જેથી માતાએ પરણવાને માટે છોકરી આગળ વારંવાર વાત ન કરવી, પણ ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરી આપવી, જેથી તે છોકરી પોતાને લાયક સદગુણી ભરથાર પોતાની ઉંચા કેળવણીથી શોધી શકશે. ઉંચા પ્રકારની કેળવણીને લીધે ડહાપણ અને હુન્નરવાળી છોકરી કદી પણ પરણ્યા વગર રહેવાની નથી તેવી સાદાઇવાળી સ્ત્રીને પરણવાને ઘણા જુવાનિયાઓ નિકળી આવશે વળી ઉંચા પ્રકારની કેળવણીની સાથે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો માબાપને ઘડપણમાં છોકરી પણ પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઇને ટેકો આપી શકે, તંગીને વખતે પોતાની કેળવણી અને હુન્નર વાપરી ગુજરાનનું સાધણ સહેલાઇથી શોધી શકે. તેથી જો નાનપણથીજ એક માતાએ પોતાની છોકરીને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણીને પોતાની છોકરી માટે કશી પણ ફીકર રાખવી નહિ.

યુનિવરસિટિની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી.

આપણે કહ્યું તેમ છોકરીઓને છોકરાઓથી જુદા પ્રકારની કેળવણી આપવી: તેઓને આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તે કેળવણીમાં એક છોકરી પોતાનો અમૂલ્ય વખત સંસાર ચલાવવામાં કામમાં નહીં આવે એવી કેળવણી મેળવવામાં ગુમાવે છે, અને યુનિવરસિટિની કેળવણી લીધા પછી શરીરે અને મગજે નબળી પડી જાય છે, અને પોતાનું સ્ત્રીપણું ખોઇ દે છે અને એક માતા અને મહેારદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવાને કંઇ પણ જ્ઞાન ધરાવતી નથી. માટે તેઓને નીચે પ્રમાણેની કેળવણી આપવી:

(૧) અંગ કસરત વિષે.

(૨) ઘર સંસાર કેમ કરકસરથી ચલાવવો તે વિષે. (Domestic Economy).

(૩) બચ્ચાંને કેમ ઉછેરવાં, તેઓની માવજત કેમ કરવી.

(૪) માંદગીમાં માવજત કેમ કરવી (Nursing).

(૫) હમેલ રહ્યા હોય તે વખતે અને જન્મ આપતી વખતે પોતાની અને બચ્ચાંની કેમ સંભાળ રાખવી.

(૬) ખોરાક—જુદા જુદા ખોરાકના ગુણો, માંદાં માણસને કેવા ખોરાક આપવા, કયો ખોરાક બચ્ચાંને આપવો તે ખોરાકનું શાસ્ત્ર શિખવવું.

(૭) રાંધણ કળા.

(૮) ગાયન કળા.

(૯) ગુંથણ કળા.

(૧૦) ચિત્ર કળા.

(૧૧) ડાકટર આવે તે અગાઉ અકસમાતની વખતે જીવ બચાવવા શું ઉપાયો લેવા.

(૧૨) ધર્મ અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ.

(૧૩) તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો.

(૧૪) ઉંચા પ્રકારનું અંગ્રેજી સાહિત્ય, જાણીતા કવી અને લેખકોનાં લખાણો.

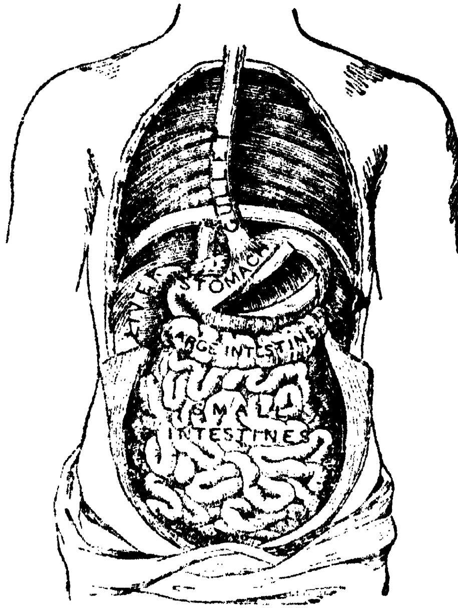
(૧૫) ભરથાર, અને બચ્ચાં તરફની ફરજો, વિગેરે.

આ બાબતોનો અભ્યાસ એક સ્ત્રીને બહુજ અગત્યનો છે, તે બાબતોનો અભ્યાસ એક છોકરીને જરૂર કરાવવો અને તે અભ્યાસ જ્યાં સુધી પુરો થાય નહિ ત્યાં સુધી પરણાવવી નહિ.

છોકરીને નામાંકિત બનાવવા માટે કેટલીક સુચના.

પણ એક છોકરીને પ્યારી અને વફાદાર મહેારદાર, અને જ્ઞાની માતા બનાવવું, એટલાંમાંજ એક માતાએ પોતાની છોકરી તરફની બધી ફરજ અદા કીધેલી કહેવાય નહિ. તેણીને પણ છોકરાની માફક નામાંકિત અને કિર્તીવાન સ્ત્રી બનાવવી જોઇએ. તેણીને પણ સારી મંડળીમાં સભાસદ બનાવવી જોઇએ, તેણીને પણ સ્ત્રી જાતિના હક સચવાય એવી તકરારમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઇયે, તેણીને જાહેર તખ્તાપર ઉભી રહી સ્ત્રી જાતિને ભાષાણ આપતી, જાહેર મેળાવડામાં ભાગ લેતી બનાવવી જોઇયે, તેણીને પણ પોતાની દેશની સ્ત્રી જાતિનું કલ્યાણ કરનારી બનાવવી જોઇયે. અને સ્ત્રીઓએ મરદપર આધાર રાખી બેસી રહેવું નહિ પણ તેઓએ પોતાના હકને માટે પોતે તકરાર ચલાવવી. પોતે કોશેશ કરે, પોતાના હકો સાચવે એવી કેળવણી આપવી. જ્યારે આ પ્રકારનું જ્ઞાન માતાએા પોતાની છોકરીને આપશે ત્યારેજ તે માતાએ પોતાની છોકરી તરફની અને સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિનો ઉદય અને કલ્યાણ થશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિ મરદોની ગોલામગીરીમાંથી મુકતી પામશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દનો કંગાળ સ્થિતિમાંથી ઉદય થશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દની સ્ત્રી બાળ લગ્ન, બાળ વિધવા, બુરખા અને ઝનાનાના જુલમમાંથી છુટશે, ત્યારેજ હિન્દમાં સેંકડે માનવંત દાદાભાઇ, ઑાનરેબલ પીરોજશા મહેતા, જસટીશ રાનાડે, અને મી૦ બેરામજી મલબારી જેવા નરો ઉત્પન્ન કરી શકશે અને હિન્દનું કલ્યાણ થશે.

જ્યારે આપણા હિન્દની આવી કંગાળ હાલત છે, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓ ગોલામગીરીની બેડીમાં પડી છે. જ્યારે હિન્દમાં સ્ત્રી જાતિનો દરજ્જો જેવો જોઇયે તેવો રહયો નથી, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓને યુનિવરસિટિની કેળવણી થોડોજ ફાયદો કરે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની પવિત્ર



Gullet–ખોરાકની નળી, જેની બન્ને બાજુએ ફેફસાં છે.

Liver–કલેજું, **Stomach**–હોજરી.

હોજરીની હેઠળ **Large Intestines**–મોટું આંતરડું.

તેની નીચે ગુંછડાંમાં **Small Intestines** નાનું આંતરડું.

વધુ ખુલાસા માટે જુવો પ્રકરણ ૭ મું.

ફરજ નથી કે પોતાની છોકરીને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેની કેળવણી આપી એક હેતવંતી અને વફાદાર મહેારદાર, જ્ઞાની માતા અને સ્ત્રી જાતિના કોમળ હક સાચવનારી સ્ત્રી બનાવી પોતાની છોકરી તરફની, પોતાની સ્ત્રી જાતિ તરફની અને પોતાના દેશ તરફની, ફરજ અદા કરવી? આપણ તે દિવસને માટે આતુરતાથી રાહ જોઇયે છીએ, કે જ્યારે એક માતાએ પોતે શું જાણવું એટલુંજ નહિ, પણ પોતાની છોકરી, કે જેની ઉપર ભવિષ્યની ઓલાદની તંદરોસ્તી તથા નીતિ મુખ્ય આધાર રાખે છે, તેને શું શિખવવું તે જાણી તે ઉપર અમલ કરશે! એવા દિવસ ઉતાવળેથી આવે એવી સર્વ દેશાભિમાન પુરૂષોની પ્રાર્થના છે!

પ્રકરણ ૭ મું.

શરીરની રચના.

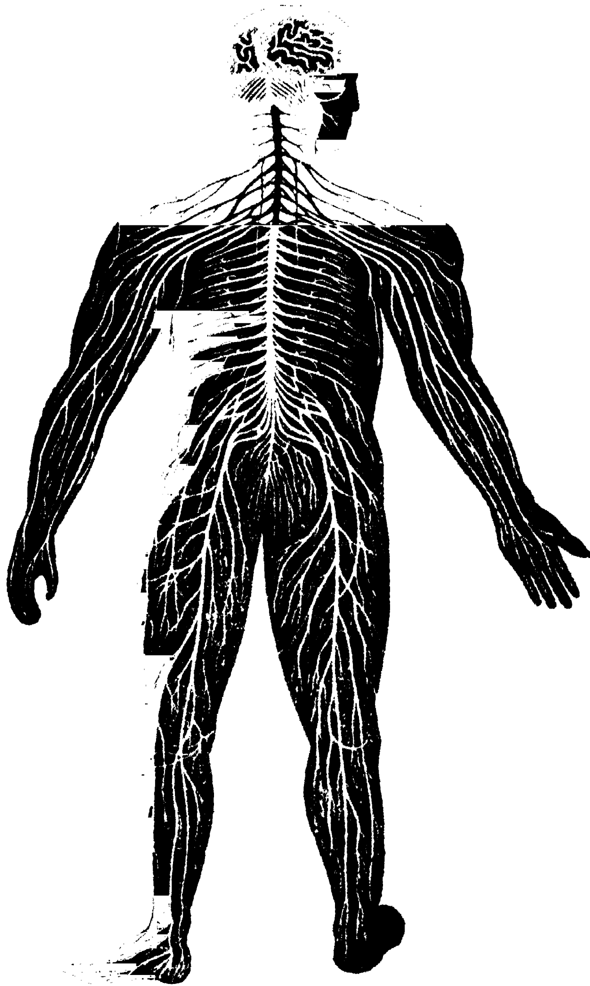
What a piece of work is a man!
How noble in reason!
How infinite in faculties!
In form and moving,
How express and admirable!
In action, how like an angel!
In apprehension, how like a God!—"

SHAKESPEARE.

"મનુષ્ય જાતની બનાવટ કેવી અજબ જેવી છે! બુદ્ધિમાં કેવું ઉમદા છે; મનની કેટલી અસંખ્ય વળાણો ધરાવે છે! ઘાટઘટમ અને હીલચાલમાં, કેવું દેખાવલું અને વખાણવા લાયક છે! કામમાં કેવું ફિરેસ્તા મિસાલે છે! સમજ સકિતમાં કેવું દેવતાઇ છે!" **શેક્ષપીયર.**

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો પોતાનું કામ કેમ બજાવે છે, અને તે શરીર શાનું બનેલુ છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખવું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી શરીરને કેમ નુકસાન થાય છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ઇશ્વરે આપણું શરીર બનાવવામાં શું શું ડહાપણ વાપરયું છે તે આપણે જ્યારે શરીરની રચના બારીકીથી તપાસ્યે છીએ, ત્યારેજ ખબર પડે છે. ત્યારેજ આપણે શું છીએ અને પરમાત્માની કરામત શું છે તેની ખબર પડે છે, ત્યારેજ આપણે. પ્રભુને પિછાણવાને વધારે શકિતવાન થઇએ છીએ, ત્યારેજ આપણે કદર બુજતાં શિખ્યે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામાં માણસનાં શરીરને નુકસાન કરતાં અટકયે છીએ, ત્યારેજ આપણી તનદરોસ્તી સારી રાખતાં જાણ્યે છીએ અને આપણાં શરીર તરફની ફરજો અદા કરતાં શિખ્યે છીએ. યુનાની દેશના અગાઉના ફીલસુફ કહી ગયા છે કે 'Know thyself' એટલે 'તું પોતાને પિછાણ.' એ ફીલસુફના કહેવા પ્રમાણે આપણે પિછાણવાને માટે પહેલાં આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શું છીએ તે જાણવાની જરૂર છે. પણ હાલ શું જોઇયે છીએ? આજના કેટલાક મોટા ઉમરના શખ્શને પુછ્યું હોય કે ભાઇ તમારૂં કલેજું ક્યાં છે, તમારૂં હઇડું કયાં છે, તો તેઓ મરી જવાની અણીપણ આવ્યા છતાં જવાબ આપશે કે "ભાઇ હું કાંઇ પણ જાણતો નથી." જે શરીરને વરશોનાં વરશ વાપરયું, તે શરીરમાં શું તે ન જાણવું એ એક કઢંગુ અજ્ઞાનપણું કહેવાય. માટે જે શરીર સાથે રાત દહાડા કામ, જે શરીર વગર એક પળ જીવી શકયે નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગવી શકયે, જે શરીરથી દુનિયામાં હસ્તી ભોગવ્યે તે શરીરની રચના જાણવાની આપણી ફરજ છે. જ્યારે આપણાં શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણીશું, ત્યારેજ આપણને ઇશ્વરની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે, અને તેનાં ડહાપણના આપણે સદ હજાર વખાણ કરીશું. એમ હિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એક નાસ્તિક માણસ જે ખોદાની હસ્તીની સાફ ના પાડતો હોય, તે જો પોતાનાં શરીરની રચના બહુ ઉંડાણથી તપાસે, શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનું કામ વખતસર કર્યાં જાય છે તેનો જો અભ્યાસ કરે, તો ખરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર શિવાય બીજો કોણ આવી ઉમદા કરામત કરી શકે? શરીરની રચના જાણવાથી એક નાસ્તીકનું ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે.



શરીરમાં સમાયલી ધોરી અને બારીક નસો
જે વડે લોહી શરીરમાં ફરી વળે છે.

Page 213.

એક શાયર લખી ગયો છે કેઃ—

"આદમકો ખુદા મત કહો, આદમ ખુદા નહીં,
લેકીન ખુદાકે નૂરસે, આદમ જૂદા નહીં"

એ બે લીટીઓમાં પણ બહુ ફિલસુફી સમાયલી છે. આપણે એ પરવરદેગારના નૂર જેવા છીએ. એક અંગ્રેજ કવિ પણ એગજ કહે છે 'Thou art the image of God' 'તું ખોદાનો આકાર છે.' ખુદ બાઇબલમાં પણ એવાજ ખ્યાલ મલે છે, 'Ye are temple of God' 'તમારૂં (શરીર) ખોદાનુ મંદીર છે,' તેથી જો તે શરીર સાફ રાખ્યે તો તેમાં મિનોઇ શકિત પ્રકશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઇયે. આપણે જાણ્યે છીએ કે ઇશ્વરની બધી જીવવાળી પેદાયશમાં નર અને નારી જાતિનાં શરીરમાં ફરક છે. અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શક્યે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં કામ લાગે એવી શરીરની રચનાને લીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શું કાર્ય છે—શું ફરજો છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જાતિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબસુરત કીધી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં ડહાપણથી જે અવયવો આદમમાં મુકયા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુંજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફકત ખુબસુરતીજ વધારવાને ખાતર કોઇ પણ નકામા અવયવ કુદરતે મુકયા નથી.

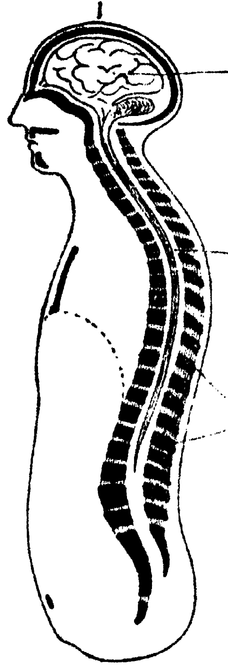
હવે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનુ માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ ઉંચો જણાય છે તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સઘળાં જાનવરોની ઉપર મનશકિતથી શ્રેષ્ટાઈ ભોગવે છે અને તે મનશકિત માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ ઉંચો કીધો છે, જ્યારે જાનવરોનું સર નીચું નમતું કીધું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શકિત નથી. એ સર, કે જેની અંદર વિચાર કરવા માટે એક ભેજું મુકેલું છે અને જે ભેજાંથીજ આપણે જાનવરોપર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવ્યે છીએ માટે તે ભેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિળવવાની આપણી ફરજ છે, નહિ તો જાનવર અને માણ-

સમાં જે ફકર રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણુસ પણ જાનવરના જેવીજ જીંદગી ગુજારે છે.

એક મરદનું ભેજું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોય છે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આંઉસ ઓછું હોય છે એ ભેજું બે ભેજાનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. બે અર્ધગોળાકારોને એક એક સાથે મુકેલા છે અને તે બન્નેને એક એક સાથે સંબંધ રાખેલા છે. ભેજાની જમણી બાજુનો અરધો ભાગ શરીરની ડાબી બાજુની ઉપર હકુમત ચલાવે છે જ્યારે ડાવી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે. એ ભેજું દેખાવમાં નરમ મસકા જેવું, કરચળીવાળું સફેદ માંસનું બનેલું છે અને દેખીતા બે ભાગ હોય તેમ માલમ પડે છે. ભેજું બહુ નરમ હોવાથી જો ભેજાને જરા પણ અલવલ આવે છે તો તે માણસ દિવાનું થઇ જાય છે. તેથી એ ભેજાને માટે કુદરતે બહુ મજબુત રક્ષણ કીધું છે તે ભેજાની સખત ખોપરી છે. એ ખોપરી એવી બનાવી છે કે જેથી ભેજાને કાંઇ પણ અલવલ આવતી નથી. જો ભેજાંમાં એક નાની હડકી લાગી હોય અથવા જો ભેજાંમાં જોરમાં ફટકાથી આંચકો લાગ્યો હોય તો ભેજું બગડી જવાનો સંભવ રહે છે તેથી માથાંપર કાંઇ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ ભેજાંની ઉપર કરચળી છે એટલુંજ નહિ પણ જગે જગે ઉપસી આવેલા ભાગો છે અને આખાં ભેજાંપર દોરા જેવી ઝીણી નસો આવેલી છે.

આખાં ભેજાંના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. ભેજાંનો આગળનો ભાગ જેને સેરીબરમ (Cerebrum), પાછળનો સેરીબેલમ (Cerebellum) અને સેરીબેલમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને બરડાનાં કાઠાં સાથે સબંધ તેને 'મેદુલા ઓબલોનગેટા' (Medulla oblongata) કહે છે. ભેજાંના આગળો ભાગ જેને "સેરીબરમ" કહે તે વિચાર શકિતમાં કામ લાગે છે, અને પછવાડેનો ભાગ આખાં શરીરપર કાબુ રાખે છે. મેદુલા ઓબલોનગેટા સઉથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભેજાંની પછવાડેનો ભાગ Cerebellum નો છેડો છે એ ભાગ જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે, એ ભાગથી આખાં શરીરની સ્થીરતા રહે છે.

Page 215.



ભેજું-બરડાની કરોડ સાથે તેનો સંબંધ.

દારૂ પીનાર શખ્શ સ્થીર રહેતો નથી, તેનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ ભેજાંના એ ભાગની ઉપર પહેલી અસર કરે છે ને જલદ દારૂ એ ભાગને મંદ કરી નાખે છે. શરીરના બધા ભાગપર હુકમ એજ ભાગ બજાવે છે એજ ભાગને બરાડાના કાંઠા સાથે સબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને બરાડાની કરોડમાંથી ઝીણી ઝીણી દોરા જેવી નસો આખાં શરીરમાં પથરાયલી રહે છે, જેને (Nerves) નરવ્સ કહે છે. એ નરવ્સ જેમ વિજળીના સંદેસાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સંદેસા મોકલાય તેમ એ નરવ્સ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણો છે તે જણાય છે. ને કોઇ માણસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણુને માલમ કેમ પડે છે? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની "નરવ્સ" તરત તે ભાગમાંથી ભેજાંને સંદેશો પુગાડે છે અને તેથી આપણે જાણ્યે છીએ કે કોઇએ હાથ લગાડયો. જ્યારે લકવો થાય છે ત્યારે જો તે માણસના લકવાના ભાગપર કોઇ ટાંચણી ભોંકે તો પણ લાગતી નથી તેનું પણ કારણ એજ કે પેલી નરવ્સ બગડી જાય છે, જેથી તે ભેજાંને સંદેસો પુગાડવાનુ કામ કરતી નથી, તેથી ભેજું જોકે હાથ હિલવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવ્સ મરી ગયલી હોવાથી તે હુકમ બજા લાવતી નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઇ કામ થતું નથી અને કાંઇ લાગણી પણ થતી નથી. એ નરવ્સ બરડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જથામાં આખા શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી બરડાની કરોડની પણ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ નરવ્સ પરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે. એ નરવ્સથી આપણને દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવ્સ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેકી અથવા પતંગિયું કે માંખ પણ જો આપણા શરીરને લાગે છે તો તે વિષે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગ પર લાગણી થઈ છે તે વટીક જણાવે છે.

બરડાના કાંઠો કે જેમાં ગુર રહેલી છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શકયે છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાનો બનેલો નથી, જો તેમ હતે તો આપણે વાંકા વળી શકતે નહિ, પણ નાના નાના હાડકાંઓનો બનેલો છે. એ હાડકાંના ટુકડા સાથે જોડાયલા છે, હાડકાં અંદરથી પોકળ હોય છે

જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને ગુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાંઠો સીધો રહે છે, પણ જ્યારે નબળાઇથી ઘટી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકુ વળી જાય છે. એ કાંઠાને ભેજાંના છેડા (મેદુલા ઓબલાનગેટા) સાથે સંબંધ છે. એ કાંઠામાંથી નરવસો આખ્ખાં શરીરમાં પથરાયલી છે અને તેજ ભેજાંને સંદેસો પુગાડે છે

આંખ.

આપણી આંખની ઘણીજ અજાયબ જેવી કરામત છે અને બહારની ચીજ કેવી રીતે જોવાય છે, તે સઘળું બારીકીથી લખવાને માટે એક જુદું પુસ્તક જોઇએ. પણ આં તો ટુંકમાંજ લખવું છે તેથી સાધારણ સમજ આંખને માટે બસ છે.

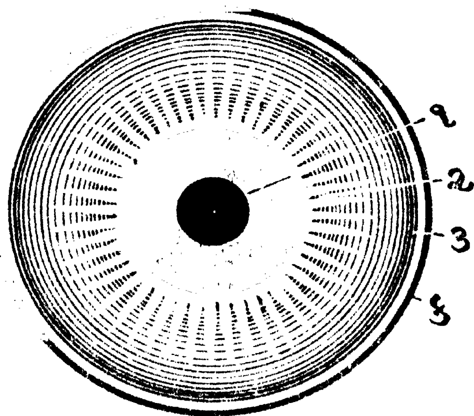
ક (૧) આંખની વચમાંનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રોશની જાય છે તેને કીકી (પ્યુપીલ) કહે છે. જો રોશની વધુ અથવા ઓછી જાય છે તો તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

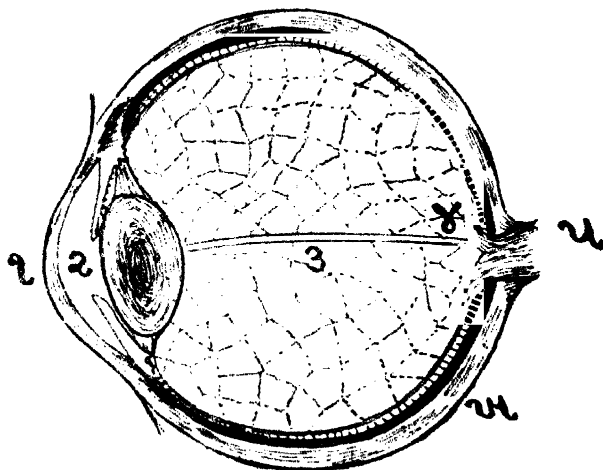
(૨) તેની આસપાસ ભુરા રંગનો ભાગ છે. હરેક માણસમાં જાત જાતના રંગનો હોય છે. એ ભાગ આંખની કીકીને નાની અને મોટી બનાવવાની યત્ન કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

(૩) આંખનો સફેદ ભાગ છે.

(૪) બીજું ચીત્ર છે તે આંખનો (side view) એક બાજુથી દેખાતો ભાગ છે.

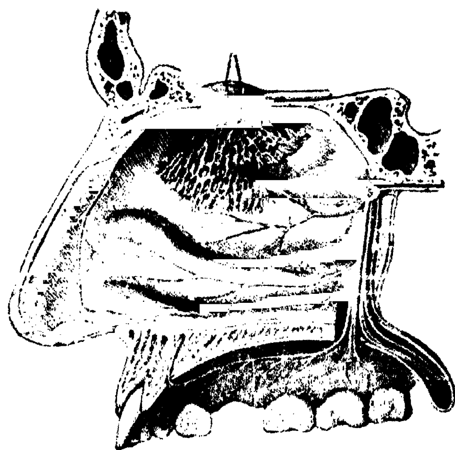
ખ (૧) એમાંથી રોશનીનાં કિરણ દાખલ થાય છે અને (૨) છે તે સબી પાડવાના કેમેરાના "લૅન્સ"ના કાચના જેવા પ્રકારની બનાવટ છે જેમાંથી મોટી ચીજોનાં રોશનીનાં કિરણ નાનાં બને છે અને એકઠાં થઇ (૪) જે અંદરનો પરદો છે તેની પર આખું બહારની ચીજનું ચિત્ર પડે છે. (૫) ઓપટીક નર્વ અથવા ભેજાંમાંથી નિકળતી ઝીણી નસ (નર્વ) છે. એ નર્વ પેલા બાહરની ચીજના ચિત્રનાં છાપનો ભેજાં તરફ સંદેશ પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. (૩) ધોરી નસ જે આંખને જોઇતું લોહી પુરૂં પાડે છે.





ખુલાસા માટે જુવો પાનું ૨૧૬.

Page 216.



નાક અને સુંઘવાની શક્તિની રચણા.

Page 217.

આપણે કેવી રીતે જોઇયે છીએ તે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક ઝાડ લેવો, તે ઝાડની ઉપર સુરજની અથવા બતીની રોશની પડે છે. એ રોશનીના ઝાડ પરના કિરણુ આંખ પર પડે છે. આંખની કીકીમાંથી જઇ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી ચીજોનાં કિરણુ એકઠાં થાય છે અને પછી ડોળાની છેક પડવાડેના ભાગ પર પરદો છે તે પરદા પર તે ઝાડનો આખો છાપ પડે છે અને ભેજામાંથી નાની નસ નર્વ નિકળેલી છે તે છાપને લઇ જાય છે તેથી આપણે જોઇયે છીએ.

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની કીકી નાની થઇ જાય છે કારણુ તેમાંથી રોશનીને એકઠી કરવી જોઇએ અને અંદર જવા દેવી જોઇયે. જો લાઇટ ઓછી હોય છે તો મોટી થાય છે. આપણી આંખ સબી પાડવાના 'કેમેરા'ના જેવી છે.

હવે આંખ બહુ નાજુક હોવાથી તેને બચાવવાને માટે પહેલાં તે સખત હાડકાંના ગોખલામાં મુકી છે કે જેથી કંઇ વાગે તો પહેલું હાડકાંપર વાગે પણ એકદમ આંખને ઇજા થાય નહિ. વળી આંખમાં ધુળ કાંકરા જઇ આપણાં નાજુક ડોળાને ઇજા ન થાય તે માટે આંખ પર પોપચાં બનાવેલાં છે, જે કાંઇ પણુ ચીજ અંદર આવે તે અગાઉ ઝડપથી બંધ થઇ જાય છે. વળી તે પોપચાંથી હેઠે બાલ જેને પાંપણુ કહગે છીએ તે મુકયાં છે જેથી કચરો આવતો દુરથીજ અટકાવે છે. વળી આંખમાં આંસુ પણ હોય છે જેથી અંદર કચરો હોય તે આંસુ વડે ધોવાઇ જાય છે. આવી રીતે આંખની કરામત દરેક રીતે વખાણુવા લાયક છે.

નાક—NOSE.

કેટલાકો આપણાં નાકને મ્હોનાં શણગાર તરીકેજ જાણે છે, પણુ નાકની બનાવટ શું છે, અને તે આપણી શું ગરજ સારે છે તે વિષે જાણુતાં નથી. ખરેખર નાક એ આપણાં મ્હોનો શણુગાર છે અને સહુથી બહાર નિકળી આવેલો ભાગ છે.

એ નાકથી આપણે સુંદર મ્હો ધરાવ્યે છીએ, સુંદર સુગંધ લેવાને અને એ નાકથીજ કેટલી વખતે આપણો જીવ બચાવી શકયે છીએ, કારણુ ઝેરી અને ગંધ મારતી હવા, જે આપણાં શરીરનો નાશ કરે છે તે

આપણને નાકથીજ પહેલાં માલમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શકયે છીએ; એજ નાકથી આપણે સુગંધની લેહેજત પારખી શકયે છીએ.

જ્યાંથી આંખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી બરાબર અરધા નાકવેર મજબુત હાડકું રહે છે. ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાજુક હાડકું અને માસ બહુ હોય છે. નાકને બે નસકોરાં હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઇયે છીએ. બે નસકોરાંનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કેટલીક વખતે તો એક નસકોરૂં બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીનો દેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી ગમનું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમાની દેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાજુક રહે છે. જ્યાં નાકનું હાડકું સખત છે ત્યાં એક નાજુક ચામડીની બનાવટ હોય છે. જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તબીબી શાસ્ત્રમાં "ઓલફેકટરી નર્વ (Olfactory Nerves) કહે છે પહેલાં એ નર્વ પર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણાં ભેજાંને સંદેશો પુગે છે. એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જો નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બાહર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત છીંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાય છે.

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલટર છે. એમાંથી હવા ગળાઇને જાય છે, અને નાકની બનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઇયે એટલીજ ફેફસાંમાં જાય છે. આપણાં ફેફસાંમાં હવા ચોકકસ પ્રકારની ગરમ જવી જાઇયે. જો ઠંડી હવા જાય તો ફેફસાં ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાંને સારી હાલતમાં રાખે છે. વળી હવામાં કાંઇ પણ ઝેરી જંતુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પેવસ થઇ શકતાં નથી. તે જીવ જંતુ નાકમાંજ મરણ પામે છે તે કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઇયે, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાન કારક છે.

જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મ્હોં ઉઘાડી આરસીમાં જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઇથી સમજ પડે છે. જેમ આપણાં શરીર પર ચામડી હોય છે તેમ જીભ પર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ખભરાયલી માલમ પડે છે. એ ખભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માગ્યે તેમ ફરે છે. જીભની વચમાં કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેઠેના ટાળવાં સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભ પર સફેદ અથવા પીળું પડ બંધાય છે. માદાં માણસની ડાકટર પહેલાં જીભ તપાસે છે કારણ કે તે પરથી કેટલાંક દરદ પરખાય છે.

જીભ બોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મ્હોંમાં જાય છે, તે જીભને ચોકકસ પ્રકારે હિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુંગળીમાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવા માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક મ્હોમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. ખોરાક દાંતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંત પરથી પેલા દાંત પર લઇ જવા આમ તેમ હલાવા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

દાંત—TEETH,

મુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે ખોરાક ચાવ્યે છીએ. દાંતથી આપણું મ્હો શોભે છે. દાંત વગર મ્હો બિહામણું માલમ પડે છે, દાંતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીડાય છે.

દાંત માણસ અને જાનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણસને દાંતની એકજ હાર હોય છે. એક હાર નીચેના જડબામાં અને બીજી હાર ઉપરના જડબામાં. દરેક હારમાં સોલ (૧૬) દાંતો હોય છે. સાધારણ રીતે દાંતનાં બે ભાગ હોય છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાઢ કહયે છીએ. પણ વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાંતના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. જેવા ડાબી બાજુ દાંત હોય છે તેવા જમણી બાજુ પણ

હોય છે. છેલા ત્રણ દાંતો જે જડબાંને નાકે આવેલા છે તે બહુ જાડા, પોહોળા અને મોટા હોય છે, જેને સાધારણ રીતે ચાવવાના દાંત અથવા (Grinders) (Molar) કહે છે. એ દાંતો અકેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોલ (૧૬) છે. એ દાંતોની બરાબર પાસે બબે દાંતો છે, જેઓ જાડાઈમાં પેલા દાંતોથી થોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને (Bicuspids) કહે છે. એ દાંત બેઉ બાજુ બે મળી આઠ છે.

છેલ્લેથી છઠો દાંત જે અણીવાળો હોય છે તેને (Eye tooth) અથવા આંખ સાથે સંબંધ ધરાવનારા દાંત, અથવા તો (Canine tooth) અથવા કુતરાનો દાંત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાતને મળતો આવે છે. એ દાંત બધાં મળી અકેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાંત પછી ચાર આગળા દાંતો છે જે, ઘણા પાતળા અને છરીની ધાર જેવા હોય છે તે (Incisors or cutting teeth) ચીરનારા અથવા કાપનારા દાંતો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હેઠે અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાંતો હોય છે. આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાંતો બધા પ્રકારના છે, જેને બધા જાનવરોથી સર્વથી ઉત્તમ અને સંપુર્ણ કહયે તો ચાલે તેવા છે. પણ અજાયબ જેવું તો એ છે જે આવા દાંતો ધરાવ્યા છતાં આપણે જનમ્યે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઇયે છીએ.

જ્યારે બચ્ચું જનમે છે ત્યારે દાંત હોતા નથી પણ ફકત પારા હોય છે જે પારાની હેઠે દાંત હોય છે પણ જ્યારે તે દાંત મોટા થાય છે ત્યારે તે પારામાંથી ફુટી નિકળે છે. બચ્ચાંને દાંત તે વખતે નથી હોતા તેનું કારણ એજ કે તેઓને તે વખત દાંતની જરૂર હોતી નથી તેથી કુદરત તેને દાંત આપતી નથી. બચ્ચાંનો ખોરાક દુધજ હોય છે. એ પરથી જણાય છે કે જ્યાં સુધી દાંત ફુટી રહે નહિ ત્યાં સુધી બચ્ચાંને કોઇ પણ પ્રકારનો નકકર ખોરાક આપવો નહિ. ઉમ્મરે પુગેલાં માણસને આપણે કહ્યું તેમ બત્રીશ (૩૨) દાંત હોય છે, પણ નાનપણમાં બચ્ચાંનાં બધા દાંત ફુટી રહ્યા પછી તેનું મ્હો તપાસતાં ૭ વરસની અંદરનાં બચ્ચાંને ફકત વીસ (૨૦) દાંતો ફુટેલા હોય છે. ચાર છ મહિનાની અંદર બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે. બચ્ચાંને પહેલા આગળા દાંતો હેઠળાં જડબામાંથી ફુટે

છે, જે ફુટી રહ્યા પછી ઉપરના જડબામાં ફુટે છે. જે ઉપલા વીસ દાંત ફુટેલા હોય છે તેને દુધિયા દાંત કહે છે અને તે છ વરસ રહે છે પણ સાતમાં વરસ પછી જે દાંત ફુટે છે તે હંમેશના દાંત હોય છે. પછી અઢારથી વીસ વરસ સુધીમાં અકકલના દાંત ફુટે છે. દાંત કેવી બનાવટનો બનેલો છે એ જાણવું બહુ બિકટ કામ છે.

દાંત ઉભોને ઉભો કરવતીથી વહેરી જોતાં તેમાં પડ માલમ પડે છે, પહેલું બહારનું પડ જેને ઇનેમલ (Enamel) અથવા બહારનું સફેદ રોગન કરીને કહે છે તે હોય છે તે પછીનું પડ હાથીદાંતનું પડ (Ivory) કે જે પડ હાથી દાંતનું તમામ બનેલું છે તે પડ છે, અને ત્રીજુ પડ જેમાં ભેજાંમાંથી નિકળતી નર્વસો હોય છે અને જેમાં લોહિ ફરે છે, અને દાંત જીવે છે. દાંતનો બહારનો ભાગ તો મજબુત અને સફેદ હોય છે જ્યારે તેનું મૂળ જે અંદર જડેલું રહે છે તે સીંગડાં જેવું હોય છે. પોચા સીંગડાના આકારનું માંસ હોય છે. દાઢો ને એવાં ત્રણ હોય છે, તે પછીના દાંતને બે હોય છે અને આગલા દાંતને એકજ સીંગડાના આકારનું અણીદાર મૂળ હોય છે, જેને નસો અને નર્વસો સાથે જોડાણ હોય છે.

કાન—EAR.

કાન આપણી સાંભળવાની ઇંદ્રી છે. આપણને જ્ઞાન મેળવવાને જેમ બીજી ઇંદ્રીયોની જરૂર છે તેમ વળી આ ઇંદ્રીની પણ જરૂર છે; આપણાં શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીયે છીએ: ગાયનનો મધુર અવાજ જે આપણાં થાકેલાં મગજને શાંત કરે છે, અને કેટલીક વખતે મિનોઇ ખ્યાલો આપણામાં ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણે ગાયનની ઉત્તમ મજાહ નહિ મેળવી શકતે. કાન વગર ભાષાણો અને વાયજી સાંભળી આપણે જે જ્ઞાન અને સદગુણો પ્રાપ્ત કર્યે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, છટાદાર વકતાઓનાં ભાષાણો સાંભળી આપણા મનમાં જે ઉમદા ઉમેદો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે થતે નહિ, તેથી કાન, એ પણ આપણી બહુ અગત્યની ઇંદ્રી છે.

આપણા કાન, કુદરતે એવી રીતે બનાવેલા છે કે જેથી ચોકકસ પ્રકારેજ અવાજ સંભળાય છે, બાકીના અવાજ સંભળાતા નથી. હવામાં ધ્રુજરી થઇ તે ધ્રુજરી કાન પર પડયાથી અવાજ સંભળાય છે. હવે બધીજ ધ્રુજરીથી અવાજ થતો સંભળાતો નથી. જો એક પળમાં બત્રીસથી ઓછી ધ્રુજરી થાય તો તે અવાજ થાય તે પણ સંભળાય નહિ, ફકત ચોકકસ હદનાજ અવાજો સંભળાય છે. એમ થાય છે કે જો બધાજ અવાજો આપણા કાન પર પડતા હતે તો, અવાજ જેવું કાંઇ હતેજ નહિ, બધો ઘોંઘાટ થઇ રહેતે. દુનિયામાં બારીકમાં બારીક અવાજ જે સાધારણ કામકાજથી થાય છે, સાધારણ ધ્રુજરી હવામાં થાય છે, તે સઘળી સંભળાતી નથી. તે ઘોંઘાટ ઓછો થાય છે. સર્વને કાન, ગોળ અને કરચળી વાળા છે તે માલમ છે પણ કાનની બનાવટ શું છે અને કેમ સંભળાય છે, તે થોડાનેજ માલમ હશે.

આપણા કાનને વૈદક શાસ્ત્રમાં ત્રણ ભાગમાં વેંહચી નાખવામાં આવ્યો છે; (૧) બહારનો ભાગ જે આપણને દેખાય છે તે કરચળીવાળો ભાગ છે. એવી કરચળી બનાવવાનું કારણ એટલુંજ કે જે બહારનો અવાજ છે તે એ કરચળીમાં એકઠો થાય પછી એકઠો થયલો અવાજ અંદરનો ભાગ જેને આપણા કાનનો પરદો કહયે છીએ તેની બીજા ભાગ અથવા વચલો કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો હાડકાંનો ગોખલો અથવા ઓરડો હોય છે, સઘળાં નાના નાના રજકણો (cells)થી ભરાયલો છે, જયારે અવાજ કાનના પરદાપર પડયો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રજકણો વધારી મુકે છે, અને રજકણો પોતે અંદર હીલચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઇ છેક અંદરનો કાન જેને કહે છે તે ભાગમાં જાય છે. એ ભાગ ગોકળ ગાયના ઉપરનાં કોટલાં જેવો ગોળ ચક્કર સાથની કરચળીના જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નરવ્સ (Auditory Nerves)ની મારફતે આપણાં ભેજાંને સંદેશો પુગાડે છે, જેથી આપણે સાંભળ્યે છીએ. કાનની બનાવટ ઘણી બિકટ અને વખાણવા લાયક છે. અવાજ બારીક જગામાંથી એક પછી એક ભાગોમાંથી પસાર થાય છે તે જાણવું બહુ અઘરૂં છે.

આ સઘળી ઇંદ્રીયેા ભેજાં સાથે કેવેા સંબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઇ ગયા છીએ. જ્યારે ભેજાં સાથનેા સંબંધ છુટી જાય છે, ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પેાતાનું કામ કરી શકિત નથી. જ્યારે આપણે ઉંઘમાં હેાઇયે છીએ ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પુરતી રીતે કામ કરી શકિત નથી. તે વખતે કાંઇ પણ અવાજ સંભળાતેા નથી. કેટલાક માણસની આંખ ઉઘાડી હેાય છતાં તેઓ જોઇ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મંદ થાય છે, કેાઈ મારે છે તેા એકદમ લાગતું પણ નથી. તેથી ભેજું એ સર્વ શરીરનેા રાજા છે, એની હકુમતથી ઇંદ્રીઓ અને અવયવેા કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આંખ, જીભ, અને લાગણી એ બધી ઇંદ્રીનેા ભેજા સાથનેા સંબંધ તંતુ (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઈ ગયા છીએ.

આપણા માંથાની દરેક ઇંદ્રી બહુ નાજુક પ્રકારની હેાવાથી તેઓની સંભાળ માટે હાડકાનું ઉત્તમ ઢાંકણ બનાવ્યું છે. આપણને માલમ પડે છે કે આપણા માંથાપર કેવાં હાડકાં છે. આખું માથું ભેજાંની ખેાપરી, પછવાડેની તાલકી, બધે સખત હાડકાંનું ઢાંકણ કીધું છે જેથી આપણી ઇંદ્રીઓ સચવાયલી રહે છે.

ગળું અથવા અવાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ જોઇયે. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણેા શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખેારાક પણ એજ ભાગથી હેાજરીમાં જાય છે.

એ ગળાંના જુદા જુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખેારાક ખવાય છે અને બીજામાંથી શ્વાસ જાવ આવ થાય છે. જો ભુલમાં ખેારાક બીજા ભાગમાં જતેા રહે છે તે અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખેારાકને બહાર કાઢી નાખવાનેા યત્ન કરે છે, તેથી ઠાંસા થાય છે.

બીજી નળી છે, તે ફકત શ્વાસ જવા આવવાને માટેજ હેાય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચેાકસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લંબાણ કરવું હયાં ઠીક પડશે નહિ, હાલ સાધારણ સમજ બસ છે.

ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાંની હેડેની કિનારીથી તે છેલ્લી પાંસળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રેાકે છે. એ ફેફસાં બન્ને જુદાં હેાય તેમ લાગે છે, બે ભાગમાં વેહેંચાઇ ગયાં છે, એક જમણી બાજુ અને બીજું ડાબી બાજું. એનું વજન આશરે ચાલીસ આઉન્સનું છે, અને એનેા રંગ સેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવેા છે. એ નાહવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge)નાં જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હેાય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઇ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા ઝીણા (Cells) આશરે "૧૭,૫૦,૦૦,૦૦૦" હેાય છે. જેવા આપણે દમ લઇયે કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા જાય છે, અને એ બધાંમાં આખેા વખત લેાહી ફરે છે, અને એમાં લેાહી સુધરે છે. લેાહી આખ્ખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી સાફ થઇ જાય છે. એ લેાહીનું સુધરવું આપણે જો ચેાખ્ખી હવા લઇયે તેા થાય છે, કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, તે લેાહીના સાથે મળી સુધારે છે. ફેફસું ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હેાવાથી તેમાં ખરાબ જંતુ અથવા કચરેા ભરાઇ રહે અને જો જેાસમાં શ્વાસ લીધેા ન હેાય તેા તે કચરેા કાઢી જાય અથવા જંતુ ખુબ વધી જાય અને એ રીતે ખઇનેા રેાગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અંગ કસરતના વિષયમાં પુરતા ખુલાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ચેાખ્ખી હવાની વિશેપ આવ જાવ થવાથી એવા છાતીના રેાગેા થતા નથી.

હાંફણ, ખઇ, દાંસેા, ન્યુમેાનિયા એવા રેાગેા એ ફેફસાંના બગાડાથી થાય છે, ખઇના રેાગમાં તેા ફેફસાં સદંતર ખવાઇ જાય છે.

ડાકટરેાને છાતી સાજી છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અંદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસાંમાં ચેાકસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસાં સારી હાલતમાં હેાય તેા ચેાકસ પ્રકારનેા નિકળે છે. એ અવાજ ડાકટરેા ભુંગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજ પરથી તરત માલમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે બગડેલી છે.

ફેફસાંની સાથે હૈડાં (Heart=હાર્ટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાંને માપવાને ખાતર ફેફસું ડાબી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાંની આગળ ડાબી બાજુએ આવેલું છે અને તેનો આકાર આપણે મુઠ્ઠી વાળીયે છીએ તેવો હોય છે. એમ કહે છે કે દરેક માણસનું હૃદય તેની મુઠ્ઠીના જેટલુંજ મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તે મરણ થાય છે ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસ મરણ પામે છે. એનુ કામ આપણાં શરીરમાં લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો બંબો પાણી ઉરાડે છે તેમ હૃદય આપણા શરીરમાં લોહી ફેરવે છે હૃદય ફુગે છે અને પાછું સંકોચાઇ જાય છે એ રીતે હીલચાલ કર્યાથી આપણી છાતીમાં ધબકારા થાય છે. હૃદયમાં ચાર ગોખલા હોય છે જે ગોખલાઓને બંધ ઉઘાડ થતાં ઢાંકણાં હોય છે. આખા હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માંસની કોથળી એના ફુગી આવવા અને સંકોચાઇ જવાને કાંઇ પણ અડચણ કરતી નથી. હૃદયને આપણે વાસ્તવીક રીતે પાણીના તળાવ સાથ સરખાવી શકયે: જેમ તળાવનું પાણી આખાં શહેરને નળો વતી પુરૂં પાડવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આપણું હૃદય ધોરી નસો વડે શરીરના દરેકે દરેક ભાગમાં લોહી વહેતું કરે છે. લોહી હૃદયમાંથી નિકળી આખ્ખાં શરીરમાં ધોરી નસ (artery) વડે ફરે છે અને તે આખાં શરીરમાંથી ફરેલું લોહી સઘળું બુરૂં થાય છે તે ફેફસાંમાં જઇ સાફ બની પાછું હૃદયમાં જાય છે અને ફરીથી પાછું બહાર નિકળે છે. હૃદયના ચાર ગોખલામાંથી બે ગોખલા ડાબી બાજુના છે: એ ગોખલાઓ લોહીને શરીરમાં ફરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના બે ફેફસાંમાંથી પાછું ફરેલુ લોહી લે છે. ઉપરના ગોખલા ને "ઓરીકલ્સ" (Auricles) કહે છે, જ્યારે નીચલા બે ગોખલા "વેનત્રીકલ્સ" (Vautricles) કહેવાય છે. લોહી આખાં શરીરમાં ધોરી નસો (Arteries), સાધારણ નેસો (Veins) અને વાળથી બારિક નેસો (Capillaries) છે તેમાંથી વહે છે. ધોરી નસો આખાં શરીરમાં

પંથરાયલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ બારીક થાય છે અને છેલ્લે "કેપીલરીઝ" બને છે, જે શરીરના બારીકમાં બારીક ભાગમાં રહી શકે છે; હવે એ "કેપીલરીઝ" પાછી એકઠી થઇને નેસો બને છે, તેની નસો પાછી એકઠી થઇ મોટી નસો થાય છે કે જેમાંથી લોહી હૃદયમાં પાછું ફરે છે. જેવું હૃદયમાં લોહી ફેફસાંમાંથી પાછું ભરાય છે તેવુંજ હૃદય ફુગી આવે છે, અને જેવું લોહી એમાંથી બહાર જાય છે તેવુંજ સંકોચાઇ જાય છે. જ્યારે હૃદયમાંથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખલાના ઢાંકણાં બંધ થઇ જાય છે જેથી તે લોહી અંદર પાછું ન આવે. તે લોહી ધોરી નસો મારફતે આખાં શરીરમાં ફરે છે.

લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજવે છે. લોહીથીજ આપણી તંદરોસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામાં શકિત રહે છે. જો લોહી શરીરમાં બગડે છે, તો જાત જાતનાં દરદો લાગુ પડે છે. જો લોહી અંગમાંથી એકદમ બહાર વહી જાય તો માણસ અત્યંત નબળો થઇ મરણ પામે. વળી લોહીથીજ આપણું ખાણું પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક બરાબર પાચન થઈ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી બને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતું નથી, પણ ચોકસ પ્રકારના ખોરાકથીજ લોહી વધે છે. લોહીમાં 'એલબ્યુમન' (Albumen) અને બીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી બે પ્રમાણોનું અથવા બે રંગના રજકણોનું બનેલું છે: એક રાતા રંગનાં રજકણો (Red Corpuscles) અને બીજું સફેદ રંગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમાં રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેનો રંગ રાતો હોય છે. રાતા રંગનાં રજકણો શરીરને શકિત આપવા, તેજી આપવા અને ખુશમીજાજી રાખવાના કામમાં આવે છે. જે માણસમાં રાતી રજકણો ઘણી હોય છે, તે માણસ તંદરોસ્ત, ખુશમીજાજી, અને ચપળ રહે છે; જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તે શરીરમાંના ખરાબ જંતુઓ મારી નાખવા અને ઘામાં રૂજ લાવવાના કામમાં આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને તત્વનું બનેલું છે:—"એલબ્યુમન" ('Albnmen') "કલોરોઈડ ઓફ સોડીયમ"

(Chloride of Sodium) "પોટેશીયમ" (Potasium) "ફોસફેટ ઓફ ઓફ સોડા" (Phosphate af Soda) "ચુનો" (Lime) "મેગનીશીયા" (Magnesia) "લોખંડ" (Iron) "ગંધકનો ખાર" (Sulphate of Soda) અને "ઓકસાઇડ ઓફ આયર્ન" (Oxide of Iron). એ બધી વસ્તુઓમાં "એલબ્યુમન" (Albumen)માંથી જે કાંઇ શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ જોઇયે તે મળે છે.

દરદી માણસમાં લોહી જુદા પ્રકારનું થઇ જાય છે સીક માણસ ફીક્કું થઇ જાય છે તેનું કારણ એ કે લોહીમાંથી રાતાં રજકણો ઓછાં થઈ જાય છે. લોહી એ ખરેખરો તંદરેાસ્તીનો સર્વથી મોટો ભોમિયો છે, તેથી તેને વધારવાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર ફરજ છે.

હોજરી—STOMACH.

હોજરીમાં આપણો ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળીની બન્ને બાજુનો ભાગ છાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઈંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઈંચ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકાસવાળો અને ઝીણા તંતુઓ (Nerves)થી ભરેલો છે. મ્હોંમાંથી ગળાંની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઇ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડાં વડે કચરો થઇ બહાર નિકળી જાય છે જો ખોરાક જોઇયે તે કરતાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઇને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ત્યારે ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઇ જાય છે, અને નિચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકાસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી હોય છે.

કલેજું—LIVER.

કલેજું આપણી જમણી બાજુ પાંસળીની હેઠે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત (Bile) છે. કલેજું આશરે ચાર રતલના વજનનું હોય

છે. જો કે સાધારણ આંખે તે નકકર લાગે છે, પણ તે નાના ભાગોનું બનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી ભરપુર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઇ હૃદયમાં જાય છે. કલેજામાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત આંતરડાંમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઇએ તેટલું રહે છે અને બાકીનું પિત્ત ફુક્કામાં રહે છે. કલેજાની બહુ સંભાળ લેવી જોઇયે, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કલેજાની સારી માઠી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો ખુશ મિજાજ પણ કલેજાંની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કલેજું બગડવા માંડે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ ઉદાસી થાય છે અને તેને કોઇ સાથે વાતચીત કરવા, રમત ગમત કરવા, અથવા હસવા બોલવા ગમતું નથી. કલેજું ઘણો બોજો ઉંચકવાથી ખેંચાય છે અને પછી કલેજાંનું દરદ (Liver-Complaints), થાય છે. કોઇ કોઇ વખત માણસનું કલેજું સુજીને પાકી આવે છે તે વખ્ત તે માણસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ઘણીક વખ્તે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ કલેજું બગડે છે.

તલ્લી—SPLEEN.

કલેજાંની બરાબર સામે તલ્લી હોય છે. તલ્લી ડાબા હાથ તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાંચા ખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તલ્લી બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાનું છે. તલ્લી હંમેશાં લોહીથી ભરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાંથી શકિતના ભાગ ચુસી લઇ શરીરને તેજ આપવાનું છે.

આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોજરી સાથ સંબંધ હોય છે. હોજરીથી ખોરાક પાચન થઇ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને બીજે છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ઘડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયલાં રહે છે, અને તેના બે ભાગ કીધેલા છે; એક મોટો ભાગ અને બીજો નાનો ભાગ. મોટા ભાગને (Large intestines) કહે છે. મોટા આંતરડાંનો છેડો છેક હેઠે

છે જેમાંથી કચરો બહાર નિકળે છે. જો આખા આંતરડાંને સંભાળથી બહાર કાઢયું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માણસની ઉંચાઇથી છ ઘણું મોટું હોય છે. અને તે પેટમાં કરચળી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદ્ભુત શકિતનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉંચાઇથી છ ઘણું મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેજ બહુ અજાયબ જેવું છે. એ લંબાઇનો પોણો ભાગ નાના આંતરડાંથી બનેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાનું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સઘળો પાચન થયલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

બુક્કા—KIDNEYS.

બુકકા પેટની અંદર બન્ને બાજુ એક એક રહે છે. દરેક જણને બે બુકકા રહે છે. બુકકા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે, ગુવાડ અને બીજી શીંગમાંથી અથવા વાલ પાપડીમાંથી જે બીયાં નિકળે છે તે બીયાંના જેવા તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનું મુખ્ય કાર્ય લોહીમાંથી પીસાબનો ભાગ ખેંચી લઇ તે પીસાબના ફુકકામાં મોકલવાનું છે. લોહીમાં પીસાબને લાયકનો બધો કચરો બુકકાઓ કાઢી લે છે, આપણામાંથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુકકાનાં દરદો પણ બહુ ખરાબ હોય છે: મુખ્ય કરી અંદર પથરી થાય છે, તે બહુ નુકસાનકારક હોય છે. ખોરાક જો સાદો અને સુતરો નહિ ખાધો હોય તો બુકકાનાં દરદો ઉભરી નિકળે છે. બુકકા અને પીસાબના ફુકાને નિકટ સંબંધ છે, એ આપણે જણાવી ગયા છીએ પીસાબનો ફુકકો તો પાતળી ચામડીની કોથળીના જેવો છે, જેમાં પીસાબ, જે બુકકાએ લોહીમાંથી કાહાડી હોય તે એકઠી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે.

ઉપર દરશાવેલા શરીરના દરેક ભાગો સ્ત્રી અને મરદને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે

ગર્ભસ્થાન—WOMB.

સ્ત્રીઓના પેટમાં ગભસ્થાન રહે છે, અને તેમાં બચ્ચું રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભાગ પેટની અંદર પીરૂ

આગળ રહે છે, અને રબરની કોથળીના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઇંચ લાંબુ, બે ઇંચ પહોળું અને એક ઈંચ જાડું હોય છે, એની અંદર નાના અવયવો અને 'નર્વ્ઝ' જાળીની માફક પથરાયલી હોય છે. એ તંતુઓ બહુ હોવાથીજ એ ભાગ પોતાનાં વિકટ કાર્ય, જેવાં કે માસિક માંદગીની વખ્તે દસ્તાનનું વહેવું, હમેલની વખ્તે બચ્ચાંનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બજાવે છે. જો કે હમેલની અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલને વખતે પોતાની મેળે તણાઇને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનું નાનું રૂપ પાછું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દરશાવ્યા છે.

થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની ફરજ બજાવવાને માટે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી ભરેલી અને ગોળ આકારની હોવાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપસી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તંદરોસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીતે ખીલેલી હોય છે પણ બિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઇ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માંડે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની ઓતરી, જેમાંથી બચ્ચાંને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે. ઘણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેટીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોષાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુજી આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમાં સરદી પેસવાથી, ભીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામાં રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જવાથી, ખુબ ખેંચાન થવાથી અથવા ટાઇટ પોષાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે છે અને છાતી તંગ પોષાકથી મોકળી રાખવી જોઇએ, એકદમ ઢીલાં નહિ પણ બંધબેસ્તાં બદનો પહેરવાં

જોઇએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણો તંગ પોષાક પેહેરી ઘણું નુકસાન પુગાડે છે.

હાડકાં—BONES.

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનું બનેલું છે, અને તેની ઉપર માંસ અને ચામડી હોય છે. હાડકાં વડેજ આપણે ટટાર ઉભા રહ્યે છીએ, બેસી ઉઠી શકયે છીએ અને દરેક કામ બજાવી શકયે છીએ. આખાં શરીરમાં બધે ઠેકાણે હાડકાં છે. હાડકું નીચલી મેળવણીનું બનેલું છે: સેકડે ૩૩.૦૨ ટકા જેટલો ભાગ લોહીને ફરવા હરવાને માટે જગાનો હોય છે, ૫૧.૦૪ ટકા "ફૉસફેટ ઑફ લાઇમ," ૧૧.૩૦ ટકા "કારબોનેટ ઑફ લાઇમ," ૨.૦૦ ટકા "ફ્લુયેટ્સ ઑફ લાઇમ," અને ૨.૩૬ ટકા "મેગનીસીયા અને સોડા" [illegible] એ બધા ખારો અને વસ્તુનું હાડકું બનેલું છે. જ્યારે લોહી હાડકાંમાં ફરે છે, ત્યારે હાડકું પોતાના જોઇતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાંથી લઇ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે.

આખાં શરીરનું હાડપીંજર ૨૫૨ હાડકાંનું બનેલું છે. એ હાડકાં જાત જાતનાં આકારનાં હોય છે: કેટલાંક જાડાં, કેટલાંક પાતલાં, કેટલાંક કઠણ અને કેટલાંક નરમ હોય છે. હાડકાંને એક એક સાથે જોડવાને માટે તેની વચમાં સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિનારે મુકેલી છે, જેથી એક એક સાથે જોડાવાનું બને છે. જેમ બારી બારણાંને ઉઘાડવા ઢાંકવાને માટે મિજાગરાં હોય છે, તેમ શરીરના સાંધા વાળવાને માટે અને હાડકાંનો ઘસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે શરીરમાં હાડકાં કાંઇ છુટાં રહેતાં નથી—દરેક હાડકું એક એક સાથે જોડાયલું રહે છે.

આદમીનું હાડપીંજર ઉભું ને ઉભું રહે છે, જ્યારે જાનવરોનું વળેલું છે. જેમ આદમીઓ જાનવરથી બીજી બાબદોમાં શ્રેષ્ટ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના બાબમાં પણ શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે આપણે સાંધે સાંધાના, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકાં તપાસ્યે છીએ ત્યારે આપણાં હાડપીંજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ માલમ પડે છે. દરેક સાંધાનાં હાડકાં એક એક સાથે ઘણી ઉત્તમ રીતે જોડેલાં છે, જેથી સહેલાઇથી આપણે આપણું શરીર સારી રીતે વાપરી શકયે છીએ, અને આપણા દરેક કામકાજમાં વપરાતા

હાડકાંને જરા પણ ઇજા થતી નથી જ્યારે પણ હાડકાંને ઇજા થાય છે. ત્યારે પાછાં સંધાય છે, એ સઘળી કુદરતની બનાવટ ખરેજ સ્તુતીપાત્ર છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાંધે સાંધા સમજાવી શકાતા નથી, માણસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

માંસ—FLESH.

આપણું માંસ ખોરાક ખાધાથી બને છે. ખોરાકનું લોહી બને છે અને લોહીમાંથી માંસ બને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાંનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે માંસ ઘણી મેળવણીનું બનેલું છે. મુખ્ય કરી "એલબ્યુમન" (Albumen) "કારબન" (Carbon) "હાઇડ્રોજન" (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી ફરે છે ત્યારે એ સઘળાં તત્વો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બાળવામાં આવે તો કોયલા જેવું થાય, "એલબ્યુમન" નામનું તત્વ માંસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારવું હોય તો એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ઉપલું તત્વ બહુ હોય.

માંસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે ખોરાકને એકદમ માંસ બનવાની તક મળતી નથી તેથી તે ખોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે. બહુ ખોરાક ખાધાથી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટ પર ચરબી (Abdominal corpulency) થાય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ રોગની એક નિશાની છે. પણ જોઇએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદુરસ્ત શરીરમાં રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને ખોરાક લઇ શકતો નથી, ત્યારે તેનું શરીર તેની પોતાનીજ ચરબીનો ખોરાક લે છે. આની વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે, પણ ચરબી ઘણી રહેવાથી શરીર રોગી જણાય છે.

શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—HUMORS.

શરીરના નકકર પદાર્થો આપણે જોયા છે. આપણાં શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થો પણ ઘણા હોય છે; જેવા કે લોહી, બળગમ, પિત્ત, વિર્ય વિગેરે. કેટલાક પદાર્થો તો દરેક અવયવ સાથે રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો

કુદરતે એવા સ[illegible]થી મુકયા છે કે જ્યારે આપણું હૃદય ચાલે, અથવા બીજા [illegible] કે હોજરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે ચાલે ત્યારે તે [illegible]થી એક અવયવ બીજા સાથે ઘસાઇ ને ખરાબ ન થઇ જાય. જેમ સ[illegible] ઘસારો અટકાવવા તેલ નાખવામાં આવે છે તેમ આપણા શરીરના સાંધાનો ઘસારો અટકાવવા આપણાં શરીરમાં ચોકસ તેલ જેવા ચીકણા પદાર્થો તે કૃપાળુ ઇશ્વરે મુકયા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત બીજા પદાર્થોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લોહી અને તેનું કાય આપણે [illegible] પિત્તનું કામ ખોરાક પાચન કરવાનું છે અને તે કલેજા[illegible] છે. બલગમ છાતી પરથી પડે છે, અને તે ફેફસામાં સરદી [illegible] થવા [illegible]વાથી ઉત્પન્ન થાય છે. નીંથ જે નાકમાંથી વહે [illegible] ગરમીને લીધે હોય છે. નીંથ મગજની ગરમી અથવા સરદીથી થા[illegible] [illegible]માંના આંસુઓનું કાર્ય આંખ સાફ કરવાનું છે.

[illegible] શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ ચામડી માર્ગે બહાર કાઢે છે. આપણા [illegible] ઝેરી [illegible]તુ ચામડીનાં ચોકસ છિદ્રોમાંથી બાહેર નિકળે છે, [illegible] છિદ્રોનું કાર્ય એજ કે લોહીમાંની ઝેરી વસ્તુ બાહાર [illegible] પાણી જે[illegible] હોય છે. પરસેવામાં મોટો ભાગ પાણી હોય છે [illegible] પ્રમાણમાં "મુરીયેટ ઓફ સોડા" (Muriate of Soda, [illegible]ટીક એસીડ" (Ascetic acid) હોય છે. જ્યારે શરી[illegible] ત્યારે પરસેવો પડતો નથી, તેથી ડાકટરો પરસેવો થવાન[illegible] છે. જ્યારે શરીરની ચામડીમાં મેલ બહુ ભરાઈ રહે છે ત્યારે [illegible] નથી, અને શરીરને નુકસાન કરે છે. પિસાબ રસ્તે [illegible]નું ઝેર બાહેર નિકળે છે.

[illegible] શરીરમાં કેટલાક તો પાણીના જેવા પદાર્થો રહે છે [illegible] પણ બહુ અગત્યનું છે.

ચામડી—SKIN.

[illegible]આપણાં માંસનું બહારનું ઢાંકણુ અને એક જાતનું શરીરનું [illegible]મડીથી આપણાં માંસની જાળવણી થાય છે, અને શરીર[illegible] છે. શરીરની શોભાજ આપણી ચામડી છે, જો જરા

પણ ચામડી નિકળી જાય છે તો આપણને અંદરનું માંસ જોઇને કંપારી છુટે છે. વળી ચામડીને લાગણી સાથે પણ સંબંધ છે ચામડી શું શું અગત્યનો ભાગ બજવે છે તે જ્યારે આપણે ઉંડાણથી તપાસ્યે છીએ ત્યારેજ માલમ પડે છે. ચામડી શરીરમાં સર્વથી અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ચામડીની તંદરોસ્તીથી જીંદગી સલામત રહે છે. હોજરી, કલેજું અને ભેજું વગેરે આપણી જીંદગીને માટે ચામડી કરતાં વધારે અગત્યનાં નથી. એક માણસ ખોરાક વગર એક અઠવાડિયાંથી વધુ જીવી શકે; જો કલેજું પણ પોતાનું કાર્ય ન બજાવે તો પણ થોડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે. પણ જો ચામડીનાં કાર્યનો નાશ કીધો હોય તો માણસ થોડા કલાકમાંજ મરણ પામે છે. તવારીખમાં તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલો મોજુદ છે કે જ્યારે પોપ લીઓ દશમો (Pope Leo X.) પોતાની ગાદી પર આવ્યો, ત્યારે મોટું સરઘસ બાહેર નિકળ્યું તે સરઘસમાંનાં એક નાનાં બાળકનાં આખાં શરીરને સોનાનો વરખ વળગાવી દીધો, એવું દેખાડવા કે સોનેરી જમાનો આવ્યો છે, પણ તમાશબીનોના મોટા ગભરાટ વચ્ચે તે છોકરૂં થોડા કલાકમાં તાણતોડ કરી મરણ પામ્યું. અલબત્તાં એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઇ ગયાથી તેમાં પરસેવો અને હવા જઇ શકયાં નહિ. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ચામડી બે પડની બનેલી છે, ઉપરનુ પડ જેને આપણ નજરથી જોઇ શકયે છીએ તેને "કયુતીકલ" (cuticle) અથવા "સ્કાર્ફ સ્કીન" (scarf skin) કહે છે, અને તેની બરાબર હેઠળ બીજું પડ છે જેને "કયુતીસવરા" અથવા "ટ્રુસ્કીન" (cutisvera or true skin) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનું ઉપરનું પડ તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેમાં કેટલાંક છિદ્રો અને કેટલીક ઝીણી ઝીણી લીટીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠેકાણે, જુદી જુદી જાડાઇની હોય છે: જેવી કે હાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, જ્યારે બીજા ભાગોના પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણુઓ બહુ સંકોચાયલા હોય છે, જ્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી બીજું પડ બહુ પાતળું હોય છે. જ્યારે હાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને

જો ઉપરનુંજ પડ કપાય છે તો કાંઇ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; પણ જ્યારે હેઠેનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચચડે છે. હેઠળના પડમાં ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપલાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

ચામડી વાટે પરસેવો જાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, લાગણી થાય છે, આખાં શરીરની સાચવણી થાય છે અને તંદુરોસ્તી વધે છે.

સર ઇરેસમસ લીવસનની ગણત્રી પ્રમાણે મોટી અજાયબ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માઇલની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ ગ્રહસ્થ પોતાની ગણત્રી નીચે પ્રમાણે કરે છે:—

"ચામડી છિદ્રોથી ભરેલી છે, એ છિદ્રો એક ઈંચ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઇંચ જેટલી તેની સાથે નળી હોય છે તેમાંથી થઇ પરસેવો ચામડીમાંથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઇંચ જેટલી જગાની નળીઓ એક એક સાથે જોડી લંબાવ્યે તો ૭૦૦ ઇંચ જેટલી લાંબી થાય. માણસના શરીરમાં આવા ચોરસ ઇંચ તો ૨૫૦૦ છે. અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હોય છે! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડયે તો ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઇંચ લાંબી થાય, એટલે ૧૪૫,૮૩૩ ફીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઇલ થાય!"

વાળ—HAIR.

વાળ બહુ બારીક હોય છે. પણ જ્યારે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઇયે છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણવાલાયક માલમ પડે છે. વાળ શરીરની ચામડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લોહિનાં જાનવરો હોય છે તેઓનેજ વાળ હોય છે, પણ માછલી, સાંપ, કીડા વગેરેને વાળ હોતા નથી, કારણ તેઓનું લોહિ ઠંડું હોય છે. વાળ માણુસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિવાય હાથની હથેલી અને પગની પાટલી. વાળની જાડાઇ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની ઢબ જુદા માણુ-સોમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધુ બહુ હોય છે, કારણ વૈદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને

આખાં શરીર પર વાળ હોતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેવસ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણાં શરીરની શોભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા લોહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લોહિમાંથી "બાઇસલફેટ એફ પ્રોતેન" (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેલવણી જુદી જુદી હોય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—(૧) જાનવરી પદાર્થ (૨) એક સફેદ તેલ નકકર હાલતમાં (૩) બીજું તેલ ભુરા લીલા રંગનું (૪) લોખંડ (૫) "ઓકસાઇડ ઑફ મેનગેનીસ" (Oxide of Manganese) (૬) "ફાસફેટ ઑફ લાઇમ" (Phosphate of Lime); (૭) કારબોનેટ ઑફ લાઇમ (Carbonate of Lime) "સાઇલેક્ષ" (Silex) અને ગંધક (Sulphur) આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે આપણા વાળ કેટલી બધી વસ્તુના બનેલા છે. આપણા વાળો બહુ મજબુત હોય છે. વાળથી ઘણો વજન ટીંગાવી શકાય છે.

એમ જણાવવામાં આવે છે કે વાળની વધ એક વર્ષમાં સાડા ૭ ઇંચ જેટલી હોય છે એવો અડસટો કાઢયો છે કે એક ભરેલાં માથાં ઉપર ૨૦,૦૦૦૦૦ વાળ હોય છે.

નખ—NAIL.

નખ પણ વાળની માફક ચામડીમાંથી ઉગે છે. દર વખત નવું નખ ઉગવાથી જુનું નખ ઉપરને ઉપર આવે છે, અને એ રીતે નખ મોટું થાય છે. નખ એ હાથની શોભા છે: નખ વગર હાથ બેડોળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સંભાળ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઈ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જરામાં ઇજા થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ થાય છે; નખ હંમેશાં કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમાં ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઇ રહે છે, કોહી જાય છે અને કોહીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઇ આંગળાં કોહોવાડી નાંખે છે,

અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે. કાંટા ચમચા વગર જો કોઇ માણસ ખાતું હોય તો નખમાં રહેલો નજીસ કચરો ખાધામાં પણ ભેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામાં પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે, કાંટા ચમચાએ ખાવાની યુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હંમેશાં કાપવાં. મોટાં નખને સાફ રાખવાં મુશકેલ પડે છે. નખ કાપવામાં પણ સંભાળ રાખવી જોઇયે, મુખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સંભાળથી કાપવું જોઇયે, કારણ તેનું ખુણું કેટલીક વખતે માંસમાં પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અંગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અંગુઠો સુજી આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઇ ગયા છીએ વાળ અને નખની રચના પણ જોઇ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણવા લાયક, જાણવા લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ બાબતનો અભ્યાસ કર્યે ત્યારેજ માલમ પડે છે. દરેક અવયવમાં કુદરતે ઘણી કરામત કરી છે અને ઉંડું ડહાપણ વાપર્યું છે, જે આપણુને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે. વાળ જેવી નજીવા ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઇ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમાં આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શકિત કેવી અચળ અને મહાભારત હશે તેનો થોડોક ખ્યાલ આવે છે. જો એક માણુસ પરમેશ્વરની શકિત પિછાણુવા માંગતો હોય અને તે કિરતારની કામેલ બુધ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેહલાં પોતાનાં શરીરની રચના તપાસવી. તેથી તેને પોતાને પિછાણવાની શકિત મળશે, પોતાના શરીરના દરેક ભાગો કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે. અને કેવી રીતે તેઓને સંભાળી રાખવા તે વિષેનું જ્ઞાન મળશે અને તેથી તેઓને તંદરોસ્ત હાલતમાં કેમ રાખવા તે જાણી શકાશે. આપણા શરીરની કારીગરી ઇશ્વરની પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે આપણે શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરીશું ત્યારે જાનવર જેવી નજીવી જીંદગી ગુજારવાને આપણુ શરમાશું અને હમેશાં આપણી શ્રેષ્ટાઇ જાળવી રાખશું. આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે આપણે જે ચીજથી જાનવરો પર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવ્યે છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શકિતથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મીક

ફરજ છે જે આપણે વિચાર કરવાની શકિત ખિળવવી, સદ્‌ગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને બનતું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સદ્‌ગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારેજ જાનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ટાઈ કાયમ રહેશે, નહિ તો જાનવર જેવાંજ રહી જઈશું, બલકે જાનવરો અને આપણામાં થોડોજ તફાવત રહેશે. માટે દયાળુ પ્રભુએ આપણને સર્વથી મોટી બક્ષેશ જે વિચાર શકિતની કીધી છે, તેને ખિલવી ભલા કામમાં વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગીરી બનાવી છે તેની પિછાણ, તે સાહેબે કામેલની બંદગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, જે ફરજ અદા કરવી એવીજ દરેક આદમીની હરપગની પ્રમાણીક ઇચ્છા અને કોશેશ હોવી જોઇયે.

પ્રકરણ ૮ મું.

ખુબસુરતી કેમ મેળવવી.

How shallow and false is the notion that personal beauty is a frail and fleeting thing. It triumphs over wisdom and virtue, not only in life but in death, redeems or veils both folly and crime, and sweetens passages of history." —TALFOURD.

"શારિરીક ખુબસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવંત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો હલકો અને ખોટો છે? જીવતાં જીવતજ નહિ પણ મુવા પાછળ પણ તે (ખુબસુરતી) દહાપણ અને નીતિ ઉપર જીત મેળવે છે—મુર્ખાઈ અને ગુનાહ બન્નેને બંચાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઈતિહાસના અતિ દુઃખદાયક ફકરાઓને મધુરતા બક્ષે છે."

તેલફોર્ડ.

આ પૃથ્વિ ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને ખુબસુરત જોવાને ખુશી હોય છે, અને ખુબસુરત દેખાવાની કોશેશ કરે છે. દરેક માણસનો ખુબસુરતીનો ખ્યાલ કાંઇ ઔરજ હોય છે, અને ખુબસુરતી જાળવવાને જુદા

જુદા રસ્તાઓ અખત્યાર કરે છે. કેટલાકો ખુબસુરત દેખાવાની બધી કોશેશ છતાં બદસુરતજ દેખાય છે, અથવા ખુબસુરતી મેળવવાની તેઓની રીત આપણામાં વખાણ પેદા કરી શકતી નથી. જો કે ખુબસુરત બનવામાં એક આદમીનો ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાને ખુશી કરવું પણ તેની ખુબસુરતી મેળવવાની રીત એવી હલકા પ્રકારની હોય છે. કે ખુબસુરતી મેળવવાને બદલે તે ઉલટો બદસુરત બને છે. કયો આદમી એવો હશે કે જેણે ખુબસુરતી વખાણવા અને ખુબસુરત બનવાને કોશેશ કીધી ન હોય? દરેક આદમીની ફરજ છે કે જ્યારે કુદરતે આપણી આવી ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ ઉમદા અને શોભાયમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમાં સારી દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કોશેશમાં નેક અને ઉમદા વિચારો રાખવા. નબળા વિચારોથી ખુબસુરત દેખાવું એ કેવળ એક જાતની બદી છે. ગુલાબ જો કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ ચાહએ છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમાં નીતિ અને સદ્‌ગુણો ન હોય તો તે ખુબસુરત હોય તે છતાં જ્ઞાની માણસનો ચાહ અને સ્તુતિ મેળવી શકિત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કોશેશમાં સદ્‌ગુણો આમેજ થવાજ જોઇયે, ને નબળા વિચારને મિનોઇ વિચાર અને મિનોઇ ખુબસુરતીથી મારી હકાડવા જોઇયે.

જાણીતો લખનાર પ્રોફેસર બોઇડ લેનાડ ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—જાણીતો યુનાની ફિલસુફ પ્લેતો લખી ગયો છે કે સર્વથી મોટી અને ઉમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી સરસ સમજ શકિત અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસુફે આ ભેટો નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતાં ચાહી. કેટલાઓ એ ફિલસુફથી વેગળા જઈ કહેશે કે અમને તો તંદરોસ્તી આપો, પણ આપણે યાદ રાખવું જોઇયે કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને તંદરોસ્ત હોય છે. કારણ કે જ્યારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે. જે લોકો દુનિયાની ઇતરાજીને પગ હેઠળ કચડે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિકકારવી ન જોઇયે. પેદા કર-

નાર પોતે ખુબસુરતીનો ખોદા છે, જેનાં દરેક કામેમાં ખુબસુરતી હાજર છે. આપણી મકસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ નજર બસ છે. બહેસ્તમાંના પક્ષીઓ તેઓનાં સુંદર પીછાંઓમાં, મોર તેની સુંદર પુછડી સાથે, ઉડતાં પતંગિયાં તેઓની નાજુક શોભાયમાને પાંખોથી ફુલો તેઓના ખુબસુરત રંગ, રૂપ અને મધુરતામાં એક એકની સાથની સરસાઇમાં કેવાં દિપે છે? બધી ચીજમાં માણસનો ઘાટઘટમ સુંદર છે. જે સંપુર્ણ હોવું જોઇયે અને જે ખોદાએ પહેલા સંપુર્ણ બનાવેલું હતું તે ઉપર વિચાર કરો."

ઉંચી ચીજો પરથી ઉતરીને આપણું ખુબસુરતીની કિંમત દુનિયાઇ વેહવારોની નજરથી જોઇયે. એ ખુબસુરતીમાં બહુ ઉચ ફાયદા છે. આપણો ચહેરો આપણી જીંદગી જોગવવાની હાલતમાં ચાલ ચલણ પછી બીજી અગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલ ચલણની પિછાણથી થાય તે પહેલાં ચહેરાનાં આકર્ષણથી મુગ્ધ કરી થાય છે, અને એવી ઘણીક ઓળખાણો છે જે પ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુધવાળીને તેની પાસે શું દોલત છે એવું એક ઇતર જવાને પુછતાં તેણીએ જવાબ આપ્યો 'My face is my fortune' "કે મારો ચહેરો મારી દોલત છે' તે કઇ મુર્ખાઇનો જવાબ હતો નહિ. બેશક તેણી પરણવાના વિચારમાંજ હતી. ખુબસુરતીના ફાયદા એ વતરીગે આપણી જીંદગીની લડતમાં બહુ કિમતી થઇ પડે છે. ઘણા ધંધાધાપામાં વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેનાં ભલામણ પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ થાય છે. જીંદગીના ઘણા બનાવોમાં મરદો અને ઓરતોને અનુભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે 'ખુબસુરતી એ સોનાનો રાજ દંડ છે, કે જે સુખ દુઃખની ઉપર બહુ અસર કરે છે નસીબને મુકરર કરે છે, જાતો પર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.'

ખુબસુરતીનું પૃથકરણ.

સંપુર્ણ ખુબસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળાં કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામાં આવે, પણ કુદરત માતા

પોતાના છોકરાંપર કોઇ કદાચજ બક્ષે છે. ખુબસુરતી બે જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને બીજી કલ્પિતઃ પહેલી તો એકજ માણસના જુદા જુદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, જ્યારે બીજી ખુબસુરતી જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ખુબસુરતીનું વર્ણન થાય છે તે છે. એવીજ રીતે સુંદર ઘાટના ભાગોને ખુબસુરતમાં ખુબસુરત સ્ત્રીઓમાંથી અને ઉમદા માણસોમાંથી ચુંટી કાઢીને યુનાની કોતરકામ કરનારાએ પોતાના કિસબી હાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુતળાં કોતર્યાં હતાં, જે હજી સુધી કારીગીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.

ખુબસુરતી એ શું છે? જો સઉથી સરસ રીત દરશાવ્યે તો કદાચ એમ કહી શકાય કે ખુબસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે. ચહેરાની ખુબસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુંદરતા ધારવી. રંગની ખુબસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, ચાલચલણની ખુબસુરતીમાં જાણીતા બાબુક સદગુણોનો હમેશનો સંબંધ હોય છે. દેખાવની ખુબસુરતી તુરતની અને થોડા વખતની લાગણીમાં હોય છે. વૉકર (Walker) જેવા જાણીતા શરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે ખુબસુરતી ચહેરાની એક બાજુ (Profile) એટલે ચહેરે સામે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ ડાબી અથવા જમણી ગમથી જોતા હોય ત્યારથી જોવાની ઢબપર આધાર રાખે છે. એ મુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચકી સુધી હોય છે તે પર આધાર રાખે છે. એ લીટી સીધી અથવા વાંકી હોય તેની ઉપર ખુબસુરતીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ બાજુ જેમ સરખી માલમ પડે તેપર ચહેરો ભપકાદાર અને નરમાશવાળો માલમ પડે છે. ખુબસુરતી (Beauty) અને સુંદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ એમાં મોટો ફેર છે. ખુબસુરતીનો આધાર ઘાટમદાર અને ચોકસ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, જ્યારે સુંદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે ખુબસુરત ચીજ નિહાળવાથી

આપણી આંખ અંજાઇ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે. એક ચેહરાને આપણે સુંદર કહી શકયે, જ્યારે તે ખુબસુરત નહિ કહેવાય. આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુંદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરાપર એક ચિતારાની આંખે નુકતેચીની કરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણ કાઢતાં જો બરાબર જણાય તો તે ચહેરો ખુબસુરત કહેવાય. જો કે કેટલાક ચહેરા ખુબસુરત ન હોય તે છતાં તેવા ચહેરાપર આપણે પ્યારની નજરથી જોઇએ છીએ; કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘાટમમાં ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માલમ પડતો નથી. જો બીજા ભાગો, જેવા કે તેજ આંખો અથવા સુંદર ગાલો હોય છે, તો બીજા ભાગની ખોડ ખાપણ ઢાંકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુંદર લાગે છે અને આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ડોકટર ઇ. યંગ (Dr. E. Young) કહે છે કે, "સ્ત્રી જાતિની ખુબસુરતી એ શું છે? એ તો મિનોઇ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુંદરતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુંદરતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચ્ચે હોય તેને રોશની આપે છે."

જાણીતો કવિ કીટ્સ કહે છે કે 'A thing of beauty is a joy for ever' 'એક ખુબસુરત ચીજ હંમેશની ખુશાલી છે.'

કેટલાક કવિઓનું મત એવું હોય છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણો હોય તોજ એક સ્ત્રીને આપણે ખુબસુરત કહી શકયે

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "આ ખુબસુરતી કયારે ખરી ખુબસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઇનો શણગાર હોય. ગુલાબ સુંદર છે, પણ તે તેના પમરાટથી વધુ સુંદર લાગે છે." એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે "ખુબસુરતી, જો તે ચામડી જેટલી ઉંડાણમાંજ હોય નો તે બે મહિનાના ફુલોની માફક કરમાઇ જાય છે. પણ તેનું મુળ અંદર ગયું હોય તો કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદગુણો મહોરદારના હૈયામાં કોતરાયા હોય, અને જો ભરથારમાં તેની પિછાણ કરવાની શકિત હોય તો પ્યારનો આતશ લાંબી મુદતથી અથતા જીંદગીની ઉથલ પાથળથી બુઝાતો નથી,"

બીજો લેખક નિચે પ્રમાણે પોતાનો વિચાર દર્શાવે છેઃ "અરે! સ્ત્રીઓ સાથી પ્યારી હોય છે? સદગુણો, વફાદારી, દુઃખની વખત સહન શકિત અને કસોટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શકિતઓથીજ સ્ત્રીની ખુબસુરતી સ્પષ્ટ જણાય છે; તે તેણી મિનોઇ રૂપ આપે છે, અને ફિરેસ્તાઇ બેહનપણામાં દાખલ કરે છે."

આ લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણને ઘાડો સંબંધ છે. એવા સદગુણો ખુબસુરતીના શણગાર છે, પણ જેઓને કુદરતે ખુબસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પોતાના સદગુણોથી ખુબસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા ખુબસુરતી મેળવવાને સ્ત્રીએ શું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે, અને ખરી ખુબસુરતી શામાં સમાયલી છે તે જાણવું જોઇએ

પ્રોફેસર બોઇડ લેનાર્ડ જણાવે છે કે "સ્ત્રીમાં ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા અથવા ત્રણ ઉમર છે. દરેક તબકકો તેણીની જીંદગીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે; પહેલો તબકકો જન્મથી તે વેશે આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય છે. એજ વખતે ચહેરામાં અને ઘાટઘટમમાં કાયમનું બંધારણ થાય છે, અને ફુલ જેમ પુર બહારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે. બીજો તબકકો જ્યારે એક છોકરી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ વર્ષની ઉમર સુધીનો છે. આ તપકકાની શુરૂઆતમાં તેણીની ગરદન મોટી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આંખ વધારે ચળકતી થાય છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

"ત્રીજો તબકકો ચાલીશ વર્ષથી સાઠ વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે ચહેરો અને આખો ઘટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરબી આંગમાં સહેલાઇથી તવાઇ જતી નથી, જેથી શરીરમાં ચામડી હેઠળ અને બીજા ભાગોમાં એકઠી થાય છે આથી વારંવાર મ્હોંપરની કરચલી જે ચામડી ઝુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આપે છે. કેટલીક વખતે જુવાનીના જેવી ખુબસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના ભાગને 'Age of return' અથવા ઉમર પાછી શરૂ થવી એમ કહેવાય છે. જ્યારે એ તબકકો પસાર થઇ જાય છે, ત્યારે ખુબસુરતી હંમેશની જતી રહે છે."

કેટલીક સ્ત્રીઓ બીજા કરતાં વધુ વખત પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલનો જાણીતો લખનાર જણાવે છે કે "સ્ત્રીની શરીરની ખુબસુરતી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી રેહે છે. પાંત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની અંદર ખુબસુરતી શ્રેષ્ટાઇની ટોંચે પુગતી નથી. ઇતિહાસમાં વારંવાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉમરમાં નામાંકિત સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુબસુરતીના બહારમાં લગ્ન કીધાં છે."

"કોઈ પણ માણસ જેણે ફિલસુફી (Philosophy) તત્વ જ્ઞાન (Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiolgy) નો બરાબર અભ્યાસ કીધો હશે તે કદી પણ ના કહી શકશે નહિ કે ખુબસુરતી સઘળાંથી મેળવી નહિ શકાય." ઉપલો લખનાર જણાવે છે કે 'હું ખુબસુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવા કે સંપુર્ણતા અથવા ચિતારાની કલ્પના જેવા કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ બોહોળો કરૂં છું. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘાટ, નાકનો ઘાટ, મોંહાંની પહોળાઇ, હોઠની જાડાઇ, આંખનો રંગ અને તેનો ઝળકાટ, કાનની બનાવટ, દાઢીની બનાવટ, એ ભાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાક તો હંમેશગીને વાસ્તે છે. તોપણ ચહેરો તો તેમ રહેશે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરોથી ફેરવાઇ શકાય, જ્યારે ચહેરો તેની સાથે તેના રંગરૂપ જો તંદુરસ્તીના કાનુનોને તાબે થતા હોય અને ખાવા પીવાની સંભાળ રાખી હોય તો તે સુંદરતામાં બદલાઇ જાય."

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને ઉંચા પ્રકારના જાનવરો પણ પારકા માણસોમાં બદી અથવા નેકી છે તે એકજ નજરે પારખી શકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહે છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવેટર (Lavator) કહે છે કે "આ પૃથ્વિપર એવો કોઇ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિછાણ કરવાને કોશેશ કીધી ન હોય; કોઇ પણ એવો નહિ હશે જેણે ચેહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યુ ન હોય: કોઇ પણ માણસ એવો નહિ હશે જેણે એક અજાણ્યા

માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનું અને તેની રીતભાતનું, અનુમાન ન કીધું હોય."

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો બનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાબુ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કદી પણ ના નહિ કહી શકયે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુબસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ કઢંગો હોય તો તેને બદસુરત બનાવે છે.

આપણી જીંદગીની સહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો બનાવવાનું શરૂ કર્યે છીએ. તે જુવાનીના ખિલતા બહારમાં ચાલચલણની અસર બહુ જલદીથી થાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીસ વર્ષની અથવા તેની અંદરની ઉમરમાં ચહેરનો દેખાવ જાથુકનો રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ષના છાપો, જે આત્માની અંદરના બહાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાઢી નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવા પડે છે. જુવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, શાંત મગજ, ખુશ મિઝાજ, વિચાર અને બહુ હસવાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહેરાપર પોતાનો છાપ મુકી જાય છે, જો કે તે એકદમ જણાતો નથી, પણ જો વારંવાર તેમ થાય તો ચાલચલણનો હમેશનો છાપ ખુબસુરતી અને બદસુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાક્તર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કેઃ—
"ખુબસુરતી ફકત ચામડી જેટલીજ ઉંડાણમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શકિત અને સદગુણી ખાસિયતોપર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જુજ જેવી ચાલચલણ છુપાવે છે, તે કદી પણ ખુબસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના બહારના દેખાવમાં કદી પણ બદસુરત માલમ પડતી નથી, જો કે કુદરતે તે બન્નેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેદરકારી કરી હોય તે છતાં, ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આઇનો છે અને ચાલચલણનો

એવો તો સંપુર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અગાઉના પયગામબરોની દિવાલપર કોતરેલા હાથ દસકતનો તરજુમો સમજાવવાને કાંઇ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ સ્પષ્ટ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઇ આવે છે." એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિષે લખતાં જણાવે છે કે "સંપુર્ણ ખુબસુરતી, જે ચેહરાનું મન શાંત અને દરેક પ્રકારના ગુસ્સાથી વેગળુ મન શાંત ન હોય, અથવા તો જે રચનાથી ખુબસુરતી બની હોય, તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર થાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી."

ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સઘળા બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મુર્ખો શોધકોએ એક જમાનામાં પોતાના અમુલ્ય વખત અને પૈસા જીંદગીનું અમ્રત 'Elixir of life' શોધવાને ખોયો તેમ ગણાય. તો પણ જો ચહેરાને ફેરફાર કરવાની ફિલસુફીને બારીકીથી તપાસી હોય, તો આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેવું છે. આપણે જો તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમાં ફેરફાર અને ઘટમદાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ ભાગોપર થાય છે. જેમ રોશની છબી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તો ચહેરો આપણા હંમેશના વિચારો અને મનની વળાણનું ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતાં હોય તેઓએ **પોતે પોતાને તપાસવાં** અને તેઓનાં મનની વળાણ અને વિચારોને સુધારવા. વળી તેઓએ જાણવું જોઇએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય છે જે ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણામ છે. આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હંમેશાં દુનિયાની દરેક બાબતોમાં નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝળકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો પડદો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદમીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાખવી જોઇયે;

કારણુ એ તો એક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે. ખુશમિજાજ અને રમુજી સ્વભાવ બનાવવાને લાંબો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિજાજ કાબુમાં આવ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતાં વાર લાગવાની નથી.

દરેક કામમાં નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ઘણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા બાંધેલી હોય તેને, તે આશા ભંગ થવાથી, દરેક એવી ભંગ થયલી આશા ચેહેરાપર ખરાબ અસરનો છાપ મારી જાય છે આવાં કડવાં મુળિયાંને મુળમાંથી ઉખેડવાં મુશકેલ હોય પણ અશકય તો નથીજ. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછળના કામને દાટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી.

વળી કેટલાક અસંતોષી ચેહેરા ધરાવનારાંઓ હંમેશાં જે ચીજો તેઓ પોતા પાસે હોતી નથી તે ચીજોને માટે હાય અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઇ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની ચાલુ હાલત ઉપર સંતોષી રહેવું જોઇયે અને યાદ રાખવું જોઇયે કે "સંતોષ એ હંમેશની મિજબાની છે." (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક ચહેરાઓ શોકાતુર, ચિરડાઉ, ગુસ્સાવાળા, ધિકકારવાળા, લોભી, ઠગાઇવાળા અને મગરૂર હોય છે. આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ મ્હોપરથી તુરત દેખાઇ આવે છે, અને એ તેઓની ખરાબ મનશકિતનું કારણ છે. જ્યાં પણ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યાં ખુબસુરતી કદીપણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇરવીંગ (Washington Irving) બરાબર કહે છે કે "એ તો અંદરની મીનોઇ શકિત બહારની મીનોઈ શક્તિને રૂપ આપે છે." લક્ષણ ચેહરાને તેના ગુણોથી દિપાવે છે, જો કે તે ખુબસુરત હોય યા બદસુરત હોય. આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અને પુરૂષોના હેવાલ વાંચ્યે છીએ ત્યારે જો કે આપણે તેઓની છબી જોઇ ન હોય તે છતાં કુદરતી રીતે તેઓના સદગુણ અને બાહદુરી ભરેલા કામને માટે આપણાં મનમાં તેઓનો કલ્પીત ચહેરો, નરમાસ ભરેલો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. ચેહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારી મનશક્તિમાં ફેરફાર કરો: ગમગીની યા દિલગીરીને બદલે, ખુશ

મિજાજ અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરડાઉ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસર્યા અને સંતોષી બનવાને યત્ન કરો. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુબસુરતી પર કેવી ભેદી અસરો કરે છે. કોઇ પણ માણસમાં એક સદ્દગુણી અને સારૂં મન (યા સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુબસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના ચહેરાનું નુર આપણી ઉપર એવી ભેદી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર પ્યાર અને સારી લાગણી બહુ જુસ્સાથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નજરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. માટે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિલવવી. ખુશ મિજાજ અને નરમાશ તો હંમેશાં અખત્યાર કરવો જોઇયે, હંમેશના હસતા ચેહેરાવાળો અને ખુશ મિજાજ સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદુરેસ્તીનો અને લાઇનો વધારો કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમાં આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી બીજા માણસનો પ્યાર પણ ખેંચી શકે છે.

ખુશ મિજાજ અને હસતો ચહેરો એ હંમેશાં મિનોઇ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિનોઇ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું ફરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ હલકી શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિનોઇ શક્તિઓ ઉપર ફાવવા દેવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. ગમે તેવૂં દુઃખ યા આફતનો વરસાદ વરસે તે છતાં આપણી મિનોઇ શક્તિ ચાલુ રાખવી કારણ કે ખુશ મિજાજથી આપણો ચેહેરો ખુબસુરત થાય છે, જ્યારે પણ ચહેરાપર નિર્દોષ હસવું દીપી નિકળે છે ત્યારે આખો ચહેરો ભરેલો અને તંદરેસ્ત હોય એમ લાગે છે, વળી લોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર દોડી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરાપરનું લોહી ઉડી ગયલું લાગે છે, ચહેરો ભરેલો હોય તે છતાં ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગનું માંસ સંકોચાઇ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જો હંમેશાં એક સ્ત્રી ગમગીનીમાં રહે તો ચહેરાની ચામડી સંકોચાઇ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુરતીનો નાશ

થાય. ત્યારે જો ખુબસુરતી જાળવી રાખવી હેાય તેા ખુશ મિજાજ, જે મિનોઈ શકિતનેા એક ભાગ છે અને જે અખત્યાર કર્યાથી આસપાસ સર્વમાં પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનેા ચાહ વધે છે, તેનેા સદગુણ જરૂર ખિલવવેા જોઇયે.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે; ત્યારે મનની શાંતિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનું છે. આપણી ખુબસુરતી ઉપર મનની અણુદાઠ શાકત કેમ પેાતાની અસર કરે છે તે આપણે પુરતી રીતે જોઇ ગયાં છીએ. ખુબસુરતી મેળવવાના બીજાં સાધનેા વિષે વિવેચન કર્યું. ખુબસુરતીનેા આધાર તંદરેાસ્તી, ખેારાક અને શરીરના ભાગેા અને અવયવેા, જેવાં કે, આંખ, નાક, દાંત, છાતી ચામડી, વાળ અને શરીરના ઘાટ ઉપર છે. અને એ અવયવેા અને ભાગેાને કેમ ખિલવવા અને કેમ શેાભાયમાન કરવા તે આપણે તપાસ્યે.

તનદરેાસ્તી અને ખુબસુરતી વચ્ચે નિકટ સંબંધ.

ખુબસુરતીને તંદરેાસ્તી વગર ચાલેજ નહિ. તંદરેાસ્તી ખુબસુરતીનેા પાયેા છે. જ્યારે તંદરેાસ્તીનેા નાશ થાય છે ત્યારે ખુબસુરતી ધીમે ધીમે જતી રહે છે.

ખુબસુરતીને આપણે ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાખીશું—આત્માની, મનની અને શરીરની. સારી સ્થિતિમાં તાજગી જે ખરી ખુબસુરતીને વાસ્તે જરૂરની છે ને હમેશા હેાય છે, તે પછી એક ગુલાબની કળીમાં અથવા તેા કુમારીકાના ગાલપર માલમ પડે છે. બિમારની પણ ખુબસુરતી હેાય છે પણ તે જલદીથી નાશ થાય છે. હમેશની ખુબસુરતીનું મુળ તેા તંદરેાસ્તીની માટીમાંજ દતાયલું છે, અને ખુશ સ્વભાવના પાણીથી તે છેાડવેા ખીલે છે.

ખેારાક ખાવામાં અને તે પાચન કરવામાં, જે હવા દમમાં લઇયે તેની ઉપર, જે આરાયસ અને ઉંઘ લઇયે છીએ તેની ઉપર અને સફાઇ સુઘડાઇના કાયદા કાનુનેા જે રીતે બજાવ્યે તેની ઉપર તંદરેાસ્તીનેા આધાર રહે છે. જાણીતેા કવી વાસ્તવીક રીતે કહે છે કે "આપણું શરીર આપણેા બાગ છે અને આપણે તેના બાગબાન છીએ."

દાકટર તી. એલ. નીકોલાસ પોતાના વખણાયલાં પુસ્તક નામે "માણસના શરીરની રચના" (Physiology) માં તંદરોસ્તીને માટે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"તંદરોસ્તી એ દરેક ભાગનું સંપૂર્ણ રીતે ખિલવું છે. દરેક ભાગો અને અવયવો શાંતિથી ઉગવા જોઇયે અને તેમાં કોઇબી જોઇતો અથવા ઓછા પ્રકારનો ન હોવો જોઇયે. એથી દરેક ભાગો સંપુર્ણ ખુબસુરતી-વાળા અને ઘાટમદાર થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ તંદરોસ્તી છે. એમ જણાવી શકાય કે માણસ અને દરેક જાનવરોના ઘાટમ અને અવયવ ઘણા ઉપયોગી અને ખુબસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘાટમ અને પ્રમાણમાં બરાબર હોય છે ત્યારે સંપુર્ણ પ્રમાણનું હોય છે; જ્યારે દરેક માંસના ગોટલાં સંપુર્ણ રીતે ખીલેલાં હોય છે અને જોઇતી ચરબી તેમાં હોય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ ખુબસુરતી હોય છે: જ્યારે ચામડીની રચના સુંદર હોય છે. લોહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હોય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; ખુબસુરતી તંદરોસ્તીની નિશાની છે: ખુબસુરતી તંદરોસ્તીનો જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપુર્ણ તનદરોસ્તી હોય છે ત્યારેજ સંપુર્ણ ખુબસુરતી હોય છે. સાધારણ ખુબસુરતી, કરમાતી ખુબસુરતી, અને નાશ પામતી ખુબસુરતી સાધારણ તનદરોસ્તી, કરમાતી તનદરોસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુઃખદાયક અને અસંતોષકારક હોય છે. ચિતારા અને કવિઓ ખુબસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરોસ્તીમાં કલ્પે છે અને એવી કલ્પનાથી જુદી પાડી શકતા નથી."

ખુબસુરતીનો ચોકસ આદમીઓમાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદમી-તંતુની નબળાઇથી પિડાતા હોય છે તેના ઉપર મનના અને રૂતુની અસર સહેલાઇથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

ખુબસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુંદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રૂતુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં થતા ફેરફાર મુખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત બીજાં નાશકારક સાધનોમાં ખરાબ ખોરાક, ઉંઘની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સો, હવસ, વિગેરે લેખાય છે.

કેટલાક માણુસેા ઘરના કરતાં બહાર બહુ ખુબસુરત દેખાય છે, કેટલાકેા દિવસના કરતાં રાતે બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકેા સહવારના બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકેાના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે ખુબસુરત હેાય છે.

આ રીતે આપણે તંદરેાસ્તી અને ખુબસુરતીનેા સંબંધ તપાસ્યેા અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો ખુબસુરતી મેળવવી હેાય તેા તંદરેાસ્ત થવાની શ પહેલી કરવી જોઇયે. ગમે તેવેા શામળેા ચહેરેા હેાય તેા પણ જો તંદરેાસ્ત હેાય તેા ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તંદરેાસ્તીથી ચામડી રંગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગેા જોઇએ તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંએા માંસથી જોઇયે તેવા ભરેલાં રહે છે, ચહેરાએા હંમેશ હસતા રહે છે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનેા વધારેા થાય છે. જેએા ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હેાય અને સામળાં હેાય તેએાને નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણ નથી. તેએાએ જો ખુબસુરત બનવું હેાય તેા પહેલાં તંદરેાસ્તી મેળવવી, અને તંદરેાસ્તી જાળવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા. જેએાની ચામડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હેાય તે છતાં તંદરેાસ્તી સારી ન હેાય તેા ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેએાનું શરીર રેાગી થાય છે ત્યારે ગાલ અને આંખ અંદર બેસી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માંસ તવાઇ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરાપર કરચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનેા મેાજુદ છતાં તેએા બદસુરત દેખાય છે.

ખેારાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણું દરરેાજનું ખાવા પિવાનું આપણી તંદરેાસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે. જેએા બહુ ખાધરા હેાય છે તેએા ઝાઝી વિચાર શક્તિ ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચંચળ ચહેરેા ધરાવે છે; વળી જે આદમીના ખેારાકનેા મેાટેા ભાગ માંસનેા હેાય છે તેએામાં ઝનુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનેાઈ શક્તિ હેાતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેએાના ચહેરાપર શાંતિ હેાતી નથી, પણ ખડબચડેા ચહેરેા રહે છે. પણ સર્વથી ખરાબ અસર તેા બહુ

દારૂ પિવાથી ચહેરાપર થાય છે. દારૂ ઘણા સુંદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડબચડો અને કોઈ વેળા તો ધિક્કાર છુટે એવો કદરૂપો બનાવી નાખે છે. પ્રોફેસર કર્ક (Pro. Kirk) એ વિષે નિચે પ્રમાણે કહે છેઃ— "ચહેરો જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે, તેનો બનેલો છે. જો કે બીજી ચીજો પણ આપણા ચહેરાપર અસર કરે છેઃ જેવી કે હવા દમમાં લઇયે છીએ તે પણ ખોરાક અને પિવાનું મળી આપણા ચહેરાનું જે અજાયબ બંધારણ છે તેને બનાવે છે. જો ખોરાક આપણી એ મતલબ ન સારે તો કેવી રીતે ચહેરાનું સુંદર બંધારણ હોઇ શકે? દાખલા તરીકે આપણી આંખના પરમાણુ, કે જેની ઉપર ઘણે દરજ્જે આપણા ચહેરાના દેખાવનો આધાર છે તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવા તેજ પ્રમાણેનો ખોરાક જોઇએ. તમે જોઇએ તો ચહેરાના બહારના ભાગપર જોઇએ તેટલું દુનિયાનું 'કલીદોર' લગાડો, પણ જે ચીજોથી આપણા ચહેરાનું બંધારણ થાય છે તેના ઉપર ધ્યાન ન આપો, તો તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત દેખાશે નહિ. ત્યારે આપણો જે અવયવ ખોરાક ને ચહેરાના બંધારણને માટે યોગ્ય બનાવે છે, તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે. જો તમે એ અવયવને બગાડી નાખો અને તેથી તે ખોરાકમાંથી લોહી બનાવી ન શકો તો પછી તમે ગમે તેટલું બહાર લગાડો તો પણ તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત જણાશે નહિ."

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ખોરાકને ખુબસુરતી સાથે કેટલો સંબંધ છે. ખોરાકજ આપણું લોહી માંસ બનાવે છે અને તેને તંદરોસ્તીમાં રાખે છે અને ખોરાકજ આપણી જીવન શકિત વધારે છે. ડોકટરોના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ અને કવખતે ખાવામાં આવતો ખોરાકજ આ દુનિયામાં દુઃખો પેદા કરે છે.

ખુબસુરતીનો મોટો આધાર આપણી ચામડીની સફાઇ અને રંગરૂપ પર રહે છે. ખુબસુરતી અને ચામડીને શું સંબંધ છે તે તપાસ્યે. ચામડી શરીરનું બહુ અગત્યનું અવયવ છે, અને આપણી તંદરોસ્તી અને જીંદગીને માટે એ જે કામો બજાવે છે, તે બહુ જરૂરનાં છે. એક વખત ચામડી શું કાર્ય બજાવે છે તેની તપાસને માટે યુરોપમાં એક માણસના

આખાં શરીરની ઉપર રોગાનનું વારનીશ લગાડી દીધું જેથી ચામડીના નાના છિદ્રો અથવા કાણાં બંધ થઈ ગયાં. આથી તે માણસ તરતજ તરફડીઆં મારવા લાગ્યો અને રંગ કાઢી નાખે તે અગાઉ મરણ પામ્યો. એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇયે છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી હવા શરીરમાં જાય છે અને તે જો બંધ થઇ જાય તો આપણાં શરીરને નુકસાન કરે છે. ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ છિદ્રોમાં ભરાઈ જાય છે, ત્યારે મેલ બાઝે છે, એ મેલ છિદ્રો બંધ કરી નાંખે છે અને ચામડીનાં દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી વડે ચામડી સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બહુ આધાર છે ગમે તેવો ચહેરો સારો હોય પણ ચામડીનું રંગરૂપ સારૂં ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર કરચળી, ખીલ, ફુલલી અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબસુરતી બગડી જાય છે. ચામડીની સ્થિતી ચહેરાપર રાજ ભોગવે છે, અને ચહેરો ઘણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાબુ રાખે છે. સાદા અને ખુલ્લા ચહેરાઓ અને ગુલાબી ગાળો હમેશાં ખુશનુમા દેખાય છે. ચામડીની સંભાળ રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવું.

વળી મનના કેટલાક જુસ્સા ચામડીની ઉપર ટંડીના જેવી અસર કરે છે. નિરાશી ભરેલા જુસ્સાઃ જેવા કે ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાનું અને ધોરી નસોમાં લોહી ફરવું બંધ કરી નાખે છે, જેથી ચામડી ફીક્કી થઇ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વઝ'નાં કામને નુકસાન પ્હોચાડે છે. ગુસ્સા અને એવા બીજા જુસ્સાઓ. શ્વાસ અને લોહીનું ફરવું વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, ચહેરો લાલ અને ભરેલો જણાય છે અને ઉશ્કેરાવાથી તણાય છે. મનના જુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કેઝીનેવ (Mr. Cazenave) ચામડીનાં દરદો વિષે લખતાં જણાવે છે કે "મનના ભારે જુસ્સા મુખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોટી અસર કરે છે." ચામડીનું એક જાતનું ખરપસાં (Eczema) જેવા દરદને

માટે લખતાં એ ગ્રહસ્થ જણાવે છે કે ઘણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે.

ડૉકટર વીલકીનસન (Dr. Wilkinson) ચામડીને વિષે નીચલા વિચારેા જણાવે છે " ત્યાં (ચામડી પર) પ્યાર મીનેાઇ ગુલાબી રંગ મુકે છે. તેપર પ્યારની લાગણી લેાહીના જોસ્સાથી રાતેા રંગ આપે છે અને તે લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર ધિક્કાર, ખરાબ સફેદ રંગને કરચળી આપે છે તેને અદેખાઇ પેાતાના વકેારામાંથી હંમેશનેા પીળેા રંગ આપે છે. તેને ગુસ્સેા કાળેા સાહચેા પહેરાવે છે, તેને (ચામડીને) નિરાશી ચડતી વખતના જેવેા ભુરેા રંગ આપે છે, તેને ખનધાઇ બધી ચીજોને લુટી લે છે અને તેનાં દરેક પેાષાકેા લઇ લે છે. દિલગીરી અને પશેમાની તેને સકલાટના જેવેા સીહા રંગ આપે છે અને હંમેશગીનાં કીરણ તેની આસપાસ રહે છે, એક બેાલમાં કહયે તેા ચામડીના અખુટ દેખાવેા જે દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓનું હેાકાયંત્ર (compass) છે."

ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાના ફેરફારેાથી થતી અસરેા.

જેઓ પેાતાના ચહેરાને ખુલ્લેા અને સુંદર રાખવા માંગતાં હેાય તેઓએ સુરજના ઉભાં કીરણેાના તાપથી દુર રહેવું. બાળી નાખે એવા સુર્યના તાપથી ચામડી ખભરાયલી અને સુકી થાય છે અને વારંવાર કાળી અને ધાભાંવાળી દેખાય છે. ઠંડી ચામડીને સંકેાચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકેાચાવાથી થેાડું લેાહી 'કેપીલરી' માં ફરે છે, અને જ્યાંથી શરીરમાં ગરમી પુરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠંડા ભાગથી દુર હેાય છે તેા ઠંડા ભાગમાં ઘણું લેાહી ફરી શકતું નથી, અને તે ચામડી સુન મારી જાય છે.

જો કે આવી અસરેા થેાડા વખતની હેાય છે, તે છતાં ઉલટી અસરેા થવા માંડે છે. જે લેાહી અટકાવ્યું હતું તે હવે બહુ જોસમાં વહે છે. આથી ચહેરેા ચળકતેા અને રાતેા થાય છે. જો આપણે વારંવાર ઠંડા દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં ફરતાં હેાઇએ તેા આપણા ચહેરાનેા રંગ રાતેા માલમ પડે છે. જ્યારે હવામાં ચંડક હેાય છે ત્યારે તંદરેાસ્તી પર બહુ સારી અસર કરે છે, મુખ્ય કરી જ્યારે કસરત કીધી હેાય ત્યારે. બીનાસ-

વાળી હવા અથવા સરદ હવા શરીર પર જુદાજ પ્રકારની અસર કરે છે. જ્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરયા હોઇએ ત્યારે શરીરનો બધો ભીનાસ ચુસાઈ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી ચહેરાપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે 'હોલેન્ડ' દેશના રહીશોના ચહેરાપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. ભીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતાં ઘરડા તેમજ જુવાન બન્નેના શરીરના બાંધાને નુકસાનકારક છે.

જો હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો ચામડીને બહુ નુકસાન પહોંચે છે. જો ફેરફાર ઠંડીમાંથી ગરમીમાં થાય તો ઘણો નુકસાનકારક નથી, પણ જો ગરમીમાંથી ઠંડીમાં ફેરફાર થાય તો બહુ નુકસાનકારક છે, જેથી ચામડીમાંના બહાર નિકળતા પદાર્થો બંધ થાય છે અને તેથી નાક, ગળું વિગેરે સુજી આવે છે. જો હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઇયેઃ ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ રાતની ઠંડી હવામાં બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાય છે તે બહુજ નુકસાનકાર છે. જે આદમી વારંવાર ગરમીમાંથી ઠંડીમાં અને ભીનાશમાંથી સુકકી જગાપર જયા કરે છે તેની ચામડી યા તો સખ્ત થાય છે અથવા તો હંમેશાં ખુજલી જેવાં ચામડીનાં દરદોથી પીડાય છે.

ચામડીને ખુબસુરત રાખવાની રીત.

ખુબસુરતીને માટે સફાઇદાર, નરમ, ઝળકતી અને સફેદ ચામડી હોવી જોઇયે. આપણે મનની શકિત, મનના જુસ્સા, રૂતુ, ઠંડી, ગરમી અને તડકો જે ચામડીપર અસર કરે છે તે તપાસી ગયા છીએ. તેથી હવે તે બાબદો પાછી હાથ ધરવાની જરૂર નથી, પણ એટલું ફરીફરીથી જણાવવું જોઇયે. કે જુસ્સા, દિલગીરી અને ચિંતા વગરનું શાંત મન રાખવું જોઇયે, જેથી ચામડી નરમ, સફાઇદાર અને કરચળી વગરની હંમેશાં રહેશે. વળી ઠંડી ગરમીનો એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ન જોઇયે અને સુરજનો તડકો બહુ ખમવાથી દુર રહેવું જોઇયે.

ચામડીને હંમેશાં સાફ રાખવાને માટે રોજ શરીર પાણીથી સાફ રાખવું જોઇયે. નાહવાનું પાણી હમેશાં ઠંડુ હોવું જોઇયે. જો કોઇથી

નાહાવાનું પાણી ઠંડુ ન સહેવાઈ શકાય તો એકદમ કુકાં પાણીથી નહાવું, નહાતી વખતે સારા સાબુની જરૂર છે. કેટલાક સાબુ રંગવાળા, શોભાવાળા અને સુગંધીદાર હોય છે પણ તે શરીરની ચામડીને નુકસાન કરે છે, માટે સાબુ સંભાળીને વાપરવો. 'પીવર્સ સોપ' અથવા તો જો ચામડી ખરાબ થઈ હોય તો 'કયુતીકયુરા સોપ' વાપરવો, જેથી ચામડી બહુ સાફ રહેશે, પણ બીજા હલકા પ્રકારના સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે "ઓટ મીલ" નો આટો વાપરયો હોય તો બહુ ફાયદાકારક છે. સાબુ શરીરનો ચીકાસ અને મેલ કાઢી નાંખે છે. દરરોજ નહાવાની જરૂર છે કારણ આપણો દેશ ગરમ છે અને શરીરપર મેલ ઘણો બાઝે છે. ત્યારે આપણે ચામડી સાફ રાખવાની પેહલી કોશેશ કરવી જોઇયે. ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ થોડો નિકળવોજ જોઇયે, જે પરસેવો અંગકસરતથી અને કામ કાજથી કાઢવો જોઇયે. પરસેવા મારફતે આપણાં શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ બહાર નિકળે છે અને ચામડી સાફ રહે છે, તેથી અંગકસરતની પણ જરૂર છે. હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખીજ હોવી જોઇયે. શરીર ધોવાનું પાણી પણ સાફ જોઇયે. કેટલીક વખતે પાણી સાફ હોય છતાં તે પણ બગડે છે, માટે જો પાણીની અંદર ટંકણખાર (borax) નો એક ચમચો નાખ્યો હોય તો પાણી નરમ (soft) થાય છે.

વળી ખોરાકની પણ ચામડીપર અસર બહુ થાય છે. જો બહુ તીખો, મસાલેદાર માંસનો, મીઠાઇનો અને પેસ્ટ્રીનો ખોરાક ખાધો હોય તો ચામડી બગડી જાય છે. તીખા અને મસાલેદાર ખોરાકથી લોહી ઉશ્કેરાઇ જાય છે, ગરમ રહે અને બગડી જાય છે. બહુ મીઠાઈ અને કેકનો ખોરાક ખાધાથી પણ લોહી બગડે છે. કરચલાં અને કોટલાંવાળી માછળી ખાધાથી પણ ચામડી ખડબચડી અને રોગીષ્ટ થાય છે. વળી બહુ સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી અને દારૂ પિવાથી પણ ચામડી ખરાબ થઈ જાય છે. તાજી ભાજીતરકારી, મેવા અને ફ્રુટ ખાધાથી લોહી અને ચામડી સુધરે છે, ખોરાક બહુ ખાવાથી પાચન થતો નથી અને તેથી તે ચામડી બગાડી નાખે છે. માટે બહુ ખોરાક ખાવા નહિ. પેટની કબજિયાત રાખવી નહિ કારણ પેટ કબજ રહ્યાથી તુરત મોંહોપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, માટે

રોજ સાફ ઝાડો થવો જરૂરનો છે. મહિનામાં એક વખત જુલાબ લેવો પણ ચામડી સારી રાખવા માટે જરૂરનો છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત દેખાવાને મ્હોપર પાઉડર લગાડે છે તે બહુજ નુકસાનકારક છે. એવી સ્ત્રીઓના ચહેરાપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, અને પાઉડર ચામડીનાં દરેક છિદ્ર બંધ કરી નાખે છે, જેથી તેમાં ચોખ્ખી હવા જતી અટકે છે, અને પરસેવો જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે તે પણ અટકે છે, જેથી ચામડી ખરાબ થવા માંડે છે. તેથી જે સ્ત્રીઓ પોતાની ચામડી સાફ રાખવા માંગતી હોય તેઓએ મ્હોપર પાઉડર જરા પણ લગાડવો નહિ. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ, જલદ સરકો, 'સ્પીરીટ, સેન્ટ ફટકી એવી ચીજો ચહેરા ઉપર લગાડે છે એ બહુ નુકસાનકારક છે માટે એવી ચીજો લગાડવી નહિ.

'સ્પીરીટ' અને તેજાબો (Acids) લગાડવાથી ચામડી થોડો વખત સાફ દેખાય છે પણ આયંદે સંકોચાઇ જઇ કરચલી આવે છે અને ચામડી એકદમ સુકરી થઇ જાય છે. ચામડી એકદમ કદી પણ સુકરી થવી ન જોઇયે, કારણ કુદરતી રીતે ચામડી હંમેશ ભીનાસવાળી રહે છે.

ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાય.

જો કોઇપી ચીજ ચામડી ઉપર લગાડવી હોય તો 'ગ્લીસરીન' અને લીંબુનો રસ છે. એ બે ચીજને મેળવી, નાહી રહ્યા પછી શરીરપર લગાડવી લીંબુનો રસ ચામડી સફેદ કરે છે જ્યારે 'ગ્લીસરીન' ચામડીને નરમ કરે છે. પણ ડોકટરોનું મત એવું છે કે ચામડીને ઘસવાથી ચામડી સાફ રહે છે. દરરોજ સહવારના ટરકીશ ટુવાલથી થોડો વખત ચહેરાની ચામડી ઘસી હોય તો ચામડી બહુ તેજી થાય છે અને તેની ઉપર ડાઘા પડતા નથી, માટે નાહી રહ્યા પછી ચામડીને સાફ કરી ટુવાલથી ઘસવી બહુ જરૂરની છે.

હવે ટુંકમાં ચામડીની ખુબસુરતી કેમ વધારવી તે પાછું તપાસી જોઇયે:—

(૧) મનને શાંત રાખવું અને ખુશમિજાજ અખત્યાર કરવો.

(૨) ગુસ્સા અને હવસપર કાબુ રાખવો.

(૩) બહુ ગરમી ઠંડીનો એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

(૪) સુરજના તડકાંથી સંભાળ રાખવી.

(૫) ચોકસ વખત રોજ ઉંઘ લેવી. રાતનાં ઉજાગરો કરવો નહિ.

(૬) રોજ ચામડીને સાફ પાણીથી ધોઇ નાખવી અને ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો.

(૭) ખરાબ સાબુની સંભાળ રાખવી. 'કયુતીકયુરા' અથવા 'પીયર્સ સોપ' વાપરવો, પણ રંગવાળા સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે 'ઓટ મીલ' નો આટો વાપરવો.

(૮) હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખી હોવી જોઇયે.

(૯) અંગકસરત કરવી જરૂરની છે, અને રોજ કસરતથી પરસેવો થવોજ જોઇયે.

(૧૦) ખોરાક ખાવામાં સંભાળ રાખવી. બહુ ખોરાક વારંવાર લેવો નહિ. બહુ મીઠાઇ, ખાટું, તીખું, માસ, માંછલાં, કોટલાંવાળી માછલી, કેક, પેસ્ટ્રી, એવો ખોરાક ઘણો ખાવો નહિ. ભાજી તરકારી, ફ્રુટ અને મેવાનો ખોરાક વધુ રાખવો. ચાહ, કાફી, દારૂ પીવો નહિ.

(૧૧) મ્હોપર પાઉડર છાંટવો નહિ.

(૧૨) જલ્લદ સરકો 'સ્પીરીટ' સેન્ટ, ફટકી વગેરે ચામડી ઉપર લગાડવાં નહિ.

(૧૩) લીંબુ અને 'ગ્લીસરીન' સાથે મેળવી નાહિ રહ્યા પછી લગાડવું.

(૧૪) ચામડી રોજ સહવારના ટુવાલથી ઘસવી.

(૧૫) કબજિયાત રાખવી નહિ.

(૧૬) મહિનામાં એક વખત હલકો જુલાબ લેવો.

ઉપલી બાબતો જો સ્ત્રીઓ ધ્યાનથી વાંચી તે પ્રમાણે અમલ કરે તો જરૂર ચામડી ઝળકતી, નરમ, અને સાફ રહેશે અને ખુબસુરતીમાં સારો સુધારો જલદી માલમ પડશે.

ખુબસુરતી બગાડી નાખે એવાં ચામડીનાં દરદો: તેનાં કારણો અને તેના ઇલાજો.

હાલ દિનપર દિન સ્ત્રીઓમાં ચામડીનાં દરદો વધે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. એ ચામડીનાં દરદો થવાનાં થોડાંક કારણો ઉપર જણાવ્યાં છે જુવાન છોકરીઓ ચામડીના દરદોમાં મોટે ભાગે ખીલ અને દરાજથી પીડાય છે. એનું મુખ્ય કારણ આપણે જોઇ ગયા તેમ ખરાબ ખોરાક, ગલીચ હવા, ગદલું પાણી, બદ જુસ્સાઓ અને પાઉડર જેવી ચીજો ચામડીપર લગાડવાનાં વેહેજાં છે ટાઇટ પોષાક અને અંગકસરતની ગેરહાજરી પણ એ દરદો વધારે છે.

ખીલ.

જે સ્ત્રીને ખીલ થયા હોય તે પહેલાં તે થવાનું કારણ જાણવું અને તે કારણ દુર કરવાનો યત્ન કરવો. જુવાન સ્ત્રીઓમાં ખીલ થવાના ઘણાં કારણો હોય છે તે માહેલાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કબજિયાત.

(૨) તીખો, ખાટો, માંસ, માછલાંનો વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક અને સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી, દારૂ, કેક, પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ.

(૩) ટાઇટ પોષાક.

(૪) અગકસરતની ગેરહાજરી અને પાચનશક્તિનું ખરાબ થવું.

(૫) હવસની ઉપર કાબુ ન રાખવાથી થતાં શરીર સાથના કુકર્મો.

(૬) માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજો અને દસ્તાનનો અટકાવ.

આ ઉપલાં કારણો ઘણા ખરાં ચામડીનાં દરદો અને લોહીનો બગાડો કરે છે. માટે એ કારણો પહેલાં વેગલાં કરવાં.

ઇલાજો.

ચામડીઓમાં દરદપર ગંધક ખાવા અને લગાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, જો ખીલ થયા હોય તો તે ભાગને તુંપવો અથવા ધવડવો નહિ, પણ તેની ઉપર ગંધકનો પાઉડર લઇ તેને વેસીલીન (Vaselline) અથવા 'ઓરીયેનટલ બામ' (Oriental Balm) માં સારી રીતે મેળવી સુતી વખતે લગાડીને સુતું, અને ચોખ્ખી ખાવાની ગંધક (બીજી ગંધક

ઇજાકારક છે) એક એક ચમચી ગોળમાં અથવા મધમાં ભેળી આઠ દિવસ તુલીક ચાલુ ખાવી. વળી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બાજા આંઠ દિવસ ખાવુ. એમ કીધાથી ગમે તેવું ચામડીનું દરદ અથવા લોહીના બગાડાનું દરદ હશે તે મટી જશે. પણ એથી વધુ દિવસ જો ગંધક ખાવામાં આવે તો તે ઉલટું નુકસાન કરે છે. ગંધક બીજી દવાઓની માફક બહુ ગરમ નથી. જો મધ અથવા ગોળ ગરમ પડે તો બે ભાગ ગંધક અને એક ભાગ 'ક્રીમ ઓફ તારટર' (Cream of Tartar) ભેળીને એક ચમચો પંદર દિવસ લેવો. જો કબજિયાત રહેતી હોય તો રોજ એક ઝાડો સાફ લાવવો જોઇયે. ખીલવાળા અને ચામડીના દરદવાળાં માણસને અઠવાડિયામાં એક વખત એક ચમચો એરંડીયું પિવાની ઘણી જરૂર છે. વળી ચામડીનાં દરદના ભાગપર બહુ ઠંડી લાગવા ન દેવી પણ જરા ઉંફમાં રાખવી, નહિ તો તે પર કીડ બહુ લાગશે, અને ઘણું ઠંડું પિવું પણ નહિ. જો માફક આવે અને બહુ ગરમ ન પડે તો ઠંડીના દિવસમાંજ 'વીલકીનસન્સ સારસાપેરીલા' (Wilkinson's Sarsaparilla) પીવો, કારણ એ દવા બહુ ગરમ છે. રસવિકાર અને સંધીવા (Rheumatism) પણ લોહીના બગડવાથીજ થાય છે, તે પણ જો નરમ પ્રકારમાં હોય તો ઉપલી રીત પ્રમાણે ગધક ખાવાથી નરમ પડી જાય છે.

ખીલ, દરાજ, ખરપસું ખુજલી, રસવિકાર અને સંધીવા ઉપલા ઇલાજો વાપરવાથી થોડા વખતમાં નરમ પડી જશે.

મસા.

આપણી ચામડી ઉપર મસા ફુલ્લાની માફક ઉપસી આવે છે. મસાથી કાંઇ દરદ થતું નથી, પણ મ્હોપર અથવા હાથપર થવાથી બહુ ખરાબ લાગે છે. જો ચહેરાપર મસો થાય છે તો ચહેરાને બહુ બદસુરત બનાવે છે. 'કોસટીક પોટાશ' (Caustic Potash) અથવા જલદ 'એસેટીક એસીડ' (Strong Ascetic Acid) સંભાળથી લગાડવાથી તે મસો ખરી જશે અને હળવે હળવે નિકળી જશે. ઉપલી દવા લગાડવી અને ઘોડાના બાળનો એક આંટો વાળી હળવે હળવે જરા જરા રોજ કાપવો.

મસાને સેજ ઉપરથી કાપવો અને કાપેલા ભાગપર જલદ 'એસેટીક એસીડ'નું એક ટીપું સંભાળથી નાખવું, પણ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે એ એસીડ આજુબાજુની ચામડીપર લાગે નહિ, નહિ તો બીજી ચામડી સુજી આવશે અને બહુ દુઃખ થશે. ઉપરનો બળેલો ભાગ સેજ કાપી કાઢવો. એ રીતે થોડ દિવસમાં મસો નાબુદ થઇ જશે.

આંખપર આંજણી થવી અથવા આંખ આવવી. (STYE)

એ દરદથી લોકો વારંવાર પીડાય છે, અને જ્યારે એ દરદ થાય છે ત્યારે ચહેરો બદસુરત દેખાય છે, પહેલાં આંખનું પોપચું સુજી આવે છે, પછી તેપર ફુલ્લી થાય છે અને એ રીતે તે આદમીને બદસુરત બનાવી બહુ હેરાન કરે છે. સાધારણ રીતે ડોકટરો એ ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરાવે છે જેથી ફુલ્લી પાકીને ફુટી જાય છે. ડો૦ લુઇ ફીટઝપેટરીક (Dr. Louis Fitzpatrik) વર્ષોના અનુભવ પછી જણાવે છે કે આયોદીન (Iodine) થી તેણે ઘણા આદમીને સહેલાઇથી સાજા કીધા છે. જો શરૂઆતમાંજ આયોદીન લગાડવામાં આવ્યું હોય તો એ દરદ વધવા પામતુંજ નથી. પણ આયોદીન લગાડવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે, આંખમાં જરા પણ એ દવા જવી ન જોઇયે, નહિ તો આંખને ભારે નુકસાન થશે. પહેલાં આંખના પોપચાંને ચમટીથી ડોળાથી બહુ દુર પકડવું અને પછી પકડેલા ભાગપર ચિતારાની બારીક પીછી ખુબ રીતે નીપારી તેથી આયોદીન ઘણુંજ થોડું લગાડવાથી થોડા વખતમાં એ દરદ નરમ પડી જશે.

સૈયદના ચાઠાં.

સૈયદના ચાઠાંથી ખુબસુરતીનો સદંતર નાશ થાય છે. માબાપની બેદરકારીથી એ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. જ્યારે બચ્ચાંને કુદરતી સૈયદ આવે ત્યારે તે બચ્ચાંના હાથોની ઉપર રૂ બાંધવો જોઇયે, જેથી સૈયદપર ખવઠી શકે નહિ. ખવડવાથી સૈયદનાં ચાઠાં રહી જાય છે. એવી વખતે દરેક માતાની ફરજ છે કે બચ્ચાં ખવડે નહિ તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાલ યુરોપ તરફ એ ચાઠાં વિજળીથી સાજાં કરવામાં આવે છે. હુશિયાર દાકટર હોય તેજ આવી રીતે વિજળી આપે છે, અને વળી એ

અખતરો બહુ મોંઘો છે. હાલ એવા સૈયદના ચાઠાંવાળા જવલેજ માલમ પડે છે—કારણ સૈયદની રસી (Vaccination) નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

ધાભાં (FRECKLES.)

સુરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપખીરિયા રંગનાં ધાભાં પડે છે ! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાભાં પડે છે. ગરમીનાં ધાભાં ગરમીની મોસમ પુરી થયા પછી નિકળી જાય છે. જેઓની ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાભાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખ્ત ધાભાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુશ્કેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાભાં કાહાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છેઃ—

"બે ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાણી, એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવર ભરીને ટંકણખાર (Borax) એ સઘળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં બેથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદરથી વીસ મીનીટ પછી સાફ ટુવાલથી ઘસી ઘસી ખુબ સુકો કરવો."

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઇ હોય, પીળાં ચાઠાં પડયાં હોય અને ઘણી અડચણ ન થઇ હોય તો તાજું દુધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઇ હોય તો એક ચમચો 'તીંકચર ઓફ બેનઝોઇન' (Tincture of Beuzoine) લોબાનનો અરક અને ત્રણ આંઉસ ગુલાબનું પાણી ભેળી લગાડવું.

ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને તેના ઇલાજો.

ચામડીપર કરચલી ઘણું કરી ઘડપણમાં આવે છે. એનું કારણ એ ચામડીની હેઠેની ચરબી તવાઈ જાય છે, તે ચરબી શરીરની નબળાઇથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોઇતી ચરબી રહેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓને પણ અત્યંત ફિકર, ચિંતા, નબળાઈ વગેરે સબબથી કરચલી આવે છે અને જુવાનીમાં ઘડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો, પહેલાં સારો ખોરાક

જેવો કે 'કોડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપેટા ખાવા, થોડી અંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી; પછી ટુવાલે ઘસી સુકકી કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઇ નીચેથી ઉપર લગાડવું. આવી રીતે ફ્રાન્સની સ્ત્રીઓ મોટી ઉમર છતાં કરચલી વગરનો જુવાન ચહેરો રાખી શકે છે.

ચામડી ઝુલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચરબી ઘણીજ તવાઈ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાય છે ત્યારે ચામડી ઝુલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકીનું પાણી કેટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ છે જે આંગની ચરબી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાફીને બદલે કોકો અને 'કોડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઇ જશે.

ચામડીને ખુબસુરત કેમ બનાવવી અને ચામડીનાં દરદો કેમ દુર કરવાં તે પુરતા ખુલાસાથી તપાસી ગયાં છીએ. જો કોઇ સ્ત્રી ઉપલી રીત પ્રમાણે ચાલે તો તેણીની ચામડી કાંઇ પણ શક વગર ખુબસુરત રહેશે, અને તેણી ઘડપણમાં પણ પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખશે.

બાલનો ખુબસુરતી સાથનો અંગત સંબંધ.

બાલ આપણી ખુબસુરતી અને ચામડીના બચાવને માટે કુદરતે પેદા કીધા હોય એમ લાગે છે. બાલની અજાયબ જેવી કરામત આપણે જોઇ ગયાં છીએ અને બાલનો ચામડી સાથેનો સંબધ પણ તપાસી ગયાં છીએ. બેશક બાલ આપણી ખુબસુરતી વધારે છે. જો કોઇ સ્ત્રી પોતાના માથાના બાલ બોડાવી નાખે તો તેણી કેવી બદસુરત થાય? તેણી એવી કદરૂપી દેખાય કે તેણીનો ચહેરો જોવાથી કમકમાટ ઉપજે. આ પરથી માલમ પડે છે કે બાલ ખુબસુરતીને વાસ્તે બહુ અવશ્યના છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ રાખે છે, મુખ્ય કરી માથાંના બાલ આપણા માથાંનું બહુ રક્ષણ કરે છે. બાલથી માથાંની સરદી ગરમી બરાબર રહે છે.

સ્ત્રીઓ મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબસુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાલને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સંબંધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાફ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

બાલનું ખરી જવું: તેનાં કારણો અને ઇલાજો.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેણ બાલ જ્યારે બહુ ભારી થાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકવી શકિત નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલનાં મુળને લોહીમાંથી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત ન હોય, નબળી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, ગુસ્સાવાળી હોય અથવા તો ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને બતીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોગે હોજરીના બગાડાથી, ચાલુ માંદગીથી -લોહી રીકકું પડવાથી -કોઇ ઝેરી તાવ આવી ગયા પછી,-નબળાઇથી, ચામડીના દરદથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઉજાગરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથું બોડકું થઈ જાય છે.

બાલ વધારવાના ઇલાજો.

જો બાલની વધ બરાબર થતી ન હોય તો થોડા થોડા કાપ્યા કરવા. જો બાલ ખરી જતા હોય અને બાલની વધ વધારવી હોય તો સર ઇરેમસ વીલસન (Sir Iramus Wilson) પ્રમાણે નીચલી મેળવણી લગાડવી. 'ઓ-દી-કોલન' (Eau-de-Cologne) ૨) આંઉસ 'ટીંકચર ઓફ કેનથરાઇડસ' (Tincture of Cantharides) ૨) ડ્રામ, લવંનદરનું તેલ (Oil of lavender) ૧૦) ટીપાં. આ મેળવણી બાલ ઝીણા કાપી ચામડીપર દિવસમાં બેવાર ઘસવી. જો તેથી ચામડીપર સોજો આવે તો થોડા દિવસ લગાડવું બંધ કરવું અને થોડા દિવસનો ખાંચો નાખીને લગાડવા કરવું.

જો માથું બોડકું થઇ ગયું હોય, અથવા તો તાલકી ઘસાઇ ગઇ હોય તો, અંદરનાં મુળ ઘસાઇ જવાથી કાંઇબી દવા કારગટ લાગતી નથી. પણ જો સ્ત્રી જુવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી—બહુ દવાઓ

છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું થયું હોય તો તે કારણ દુર કરવું. જો નબળી તનદરોસ્તી અને બિમારીથી થયું હોય તો 'કોડલીવર ઓઇલ' અને 'આયર્ન' અને કુઇનીન (Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને માટે નીચલી મેળવણી પણ બહુ ફાયદાકારક છે:—

'પેરેફીન'નું તેલ (Paraffin oil) ૫ા પાઇન્ટ, લવંડરનું તેલ (Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, ટીંકચર ઓફ કેનથરાઇડસ (Tincture of cantharides) બે ડ્રામ."

આ મેળવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત બાલના મુળમાં ઘસી ઘસીને લગાડવી.

જુવાનીમાં ભુરા બાલ: તેના કારણો અને ઇલાજો.

અગાઉના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના બાલ ભુરા થતા હતા પણ હાલ તો આપણે અઘોર ઉમરના આદમીઓના બાળ સફેદ જોઇયે છીએ.

ભુરા બાલ થવાનાં કારણ પણ આગળ બોડકાં માથાંને માટે કહી ગયા તેજ છે: ફિકર, ચિંતા. મનનો ઉકળાટ, વિગેરે. અને તેની સાથે કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજારવાથી પણ એમ થાય છે. કેટલીક વખતે ચામડીનાં દરદથી અથવા તો નજળાથી તે બાજુની 'નરવ્સ' ખરાબ થઇ જવાથી બાલને પોષણ મળતું નથી તેથી થાય છે. કેટલાઓને જન્મથીજ ભુરા બાલ હોય છે. બહુજ બિમારીથી કેટલીક વખતે બાળ ભુરા થાય છે, પણ તે ભુરા થયલા બાલ જ્યારે તંદરોસ્તી મળે છે ત્યારે પાછા કાળા થાય છે. કેટલાક દાખલા મોજુદ છે જેમાં બહુ ધાસ્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ બાલ ભુરા થઇ ગયા છે. થોડા વખતની વાત ઉપર બંગાળના એક સિપાઇને બંધવા તરીકે બીજા સિપાઇઓ આગળ પકડી લાવીને ઉભો રાખવામાં આવ્યો અને તેઓની નજર આગળજ તેના સિપાઇ તરીકેનાં કપડાં કાઢી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધ્રુજવા લાગ્યો અને પોતાની ધાસ્તી ભરેલી હાલતનો તેજ વખતે તેને પુરતો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધાસ્તીથી અરધા કલાકમાં

તેના માથાંના દરેક ભાગના બાલ ભુરા થઈ ગયા !

જુવાનીમાં બાલ ભુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દુર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના બાલ ભુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેફીન' (Paraffin)ની મેળવણી બાલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

માથાંની ચામડીનાં દરદો અને તેથી થતી બાલને ઈજા; એ દરદના ઇલાજો.

કેટલીક વખતે માથાંની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી બાલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડેનડ્રફ (Dandruff) કરીને કહે છે. જે દરદથી માથાંની ચામડીપર ભીંગડાંની કાની નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને બ્રશ ચોળવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાલપર થાય છે, માથાના બાલ આ કારણથી ખરી પડે છે, ભુરા થાય છે, અને ઝમક ખોઇ દે છે.

ઇલાજો.

"એક પાઇન્ટ પાણીમાં થોડો કપુર નાખી તેમાં ૨ ડ્રામ ટંકણખાર (Borax) નાખી એ મેળવણી બનાવી અઠવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા "સૉલ્ટ ઑફ તારતર" (Salt of Tartar) ૨ ડ્રામ ને એક પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી બાલ ધોવા.

બાલની સંભાળ રાખવા બાબે કેટલીક સુચના.

સર ડબલ્યુ દેવનંટ (Sir W Devnant) કહે છે કે "ખુબસુરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને ખોદાઇ બક્ષેશ છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી બાલમાં છે, જે વગર ખરી સંપુર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા બાલની બક્ષેશ કીધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે. કારણ ખોટી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવો બાલનો વધ હોય તે છતાં તે નબળા પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાશ પામે છે"

જો બાલને મજબુત અને તંદરોરત રાખવા ચાહના હો તો તેઓને વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ઘસવી અને સંભાળથી બાલને સુકવવા. જો બાલપર દરરોજ સવારના પાંચ મિનીટ બ્રશ ચોળવામાં આવે

તો બહુ ફાયદેમંદ છે. આવી સહેલી રીતથી બાલનાં મુળને શક્તિ મળે છે, વધારો થાય છે. અને ચળકતા અને નરમ રહે છે. પણ મોટા બાલવાળો અને મોટો વાપરવો. જો બાલને સારી હાલતમાં રાખવા માંગતા હોવ તો તેને થોડા થોડા કાપ્યા કરવાની જરૂર છે, અને ચોકસ હદથી વધારે ઉગવા દેવા નહિ. જેમ બાલ બહુ સુક્કા રહેતા હોય તેઓને "ઑલીવ ઑઇલ" (Olive Gil) થી સરસ લગાડવાનું બીજું કાંઇપણ મળશે નહિ, બીજી બધી બનાવટો વેચવામાં આવે છે તેમાં સર્વથી સરસ એજ તેલ છે.

બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં હાલ બાલ રંગવાની ટેવ પડી છે. બાલને ખુબસુરત કરવા જાત જાતના રંગોથી બાલને તેઓ રંગે છે જે નુકસાનકારક છે, કારણ દરેક એવી બનાવટમાં **સીસું** વાપરવામાં આવે છે: તેના ઉપયોગથી સીસાનું ઝેર ચડે છે અને તેથી બાલનો નાશ થાય છે. જેઓ એવા રંગનો ઉપયોગ કરે છે તેઓના બાલ જલદીથી નાશ પામે છે અને શોભાયમાન થવાને બદલે ઉલટાં કદરૂપાં બને છે. વળી બાલ રંગવાવાળાને એકજ દહાડો રંગવા નથી પડતા પણ દરરોજ એવી ઝેરી મેળવણી લગાડવી પડે છે. જો દરરોજ તેવા રંગ ન લગાડે તો તેનો ચહેરો હસવા જેવો લાગે છે.

ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

ચહેરાનો સર્વથી ઉત્તમ શણગાર બાલ છે. ચહેરોને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવા એ એક હુન્નર છે. અને દરેક માણસ જે પોતાના ચહેરાને શોભાયમાન રાખવા માગતા હોય તેઓએ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે, ચોકસ ઢબથી બાલ ઓળવાથી ચોકસ ચહેરાના ઘાટમને ઠીક લાગે, પણ તેજ ઢબથી બીજા ચહેરાપર શોભે નહિ. દાખલા તરીકે જે સ્ત્રીઓનો ચહેરો લાંબો હોય તેઓએ આગળા બાલને પાછળ તાણી રાખવા નહિ, પણ તે બાલને કપાળપર કુદરતી રીતે નભરવસ પડવા દેવા, અને બાજુએથી એવી રીતે ઓળવા કે ઉપસી આવે નહિ. જેઓનો ચહેરો નાનો હોય અથવા બેઠો હોય અને કપાળ નાનું હોય તેઓએ આગળા

બાલને ઢીલી રીતે પછવાડે ઓળવા, જેથી કપાળ જેટલું દેખાય એટલું દેખાવા દેવું, અને આજુબાજુના બાલને જેમ બને તેમ ઢીલા રાખવા જેથી માથું મોટું હોય તેમ જણાય. આ રીત અખત્યાર કરવાથી માલમ પડશે કે ચોકસ રીતે બાલ ઓળવાથી ચહેરાનો ઘાટ ઘટમ ઘણો ફેરવાઇ જાય છે. તેથી દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના ચહેરાને માફક આવે તે રીતે બાલ કેમ ઓળવા ને પોતે શોધી કાઢવું જોઇએ, જેમ કરતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ કપાળ પર ભયભરેલી હદ સુધી બાળનાં લટિયાં રાખી બીજાની નજરમાં પોતાની હસી કરાવે છે, તેવી ઢબથી બાલ નહિ રાખતાં શોભા અને શણુગારની પણ મહલાજાભરી હદ સાચવવામાંજ ખરી ખુબસુરતી જાણવી.

દાંત સાથે ખુબસુરતીનો સંબંધ.

ચહેરાના દેખાવ અને ઘાટ ઘટમપર દાંત બહુ અસર કરે છે. બેડાં રોકાં ચહેરાનો ઘાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોઇ શકેજ નહિ, તેનો આધાર મ્હો અને હડપચી જડબાં અને એક સરખા દાંત પર છે. મ્હો ઘણુ સારા ઘટમનું હોય તે છતાં જો દાંત વાંકા ચુકા અને પડી ગયલા હોય તો સઘળો ઘાટ ઘટમ બગાડી નાખે છે. જો ચોકસ ગણત્રોના દાંત ન હોય તો જડબું સંકોચાઇ જાય છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો ભાગ ચીમળાયલો થઇ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે. "જે સ્ત્રીના દાંત ખુબસુકત હોય, તેણીને બદસુરત કહેવાઇ શકાય નહિ." આ યાદ રાખવું ઠીક પડસે કે કુદરત તેમજ દાંતના ડાકટર બન્ને સરખી રીતે ખુબસુરત દાંત પુરા પાડી શકે છે.

દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.

મી૦ જ્યોર્જ જેમ્સ પલેટ કહે છે કે "જીંદગીની અરધી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાંતની ગેરહાજરીથી થાય છે." જો દાંત કહોતી હાલતમાં હોય અથવા દાંતો પડી ગયા હોય તો તંદરોસ્તી સાજી રહી શકે નહિ, બદહજમી અને તેથી થતાં બીજાં દરદોનું એક મુખ્ય કારણ ખોરાક બરાબર નહિ ચવાવાનું છે. લાંબો વખત થયેા અખતરાઓથી સાબિત થઇ ચુક્યું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે અગાઉ જો બરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે બરોબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે

જો દાંત બરોબર ન હોય તો પાચન શક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તંદરોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તંદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણો.

બરલીનનો દાકટર રીતર (Dr. Ritter) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણસો કે, જેમાં પંદર વર્ષની અંદરના ૪૦૦ હતા, તેમાં ફકત સેંકડે પાંચ ટકાથી સેહજ વધુ માણસોના દાંત સંપુર્ણ હાલતમાં હતા.

હવે દાંત કોહવાનું કુદરતી કારણ કશું છેજ નહિ, પણ દાંતો હંમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભુલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ, આપણા કહેવાતા સુધારાના મુર્ખાઇ ભરેલા રિવાજોથીજ દાંતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોપરથી સાબિતી મળે છે કે જંગલીઓ દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોનો નાશ થવાનું મુખ્ય કારણ તેજાબો અથવા અરકો (Acids) છે જે દાંતપરનાં સફેદ પડ (enamel ઇનેમલ) ને કોટરી નાખે છે. એ તેજાબો અને અરકો મુખ્ય કરીને અથાણાં, સૉસ, સરકો, મીઠાઇઓ, વગેરેથી ભરેલા ખોરાકથી અને તેવાજ પિણામાં હોય છે. કાચાં ફ્રુટના અરકો પણ દાંતનો બહુ નાશ કરે છે. કેટલાંક દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે ઉલટી અસર કરે છે, અને દાંતનો નાશ કરવામાં મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સફ કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજાબો, ફટકી વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ (Enamel) ને અતિશ્ય નુકશાનકારક છે.

દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાને માટે સર્વથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાજોગ બાબત છે તે સફાઇની બાબત છે. જો દરેક આદમી ખાઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તો જરૂર દાંતના દાકટરો ભુખે મરે. જેઓ ધંધા ધાપામાં બહુ રોકાઇ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું

નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુતી વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અગત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખોરાકની રજકણો જે દાંતમાં ભરાઇ રહી હોય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણો મ્હોની ગરમી અને ભીનાશથી નરમ થઇ કહોવા માંડી છે, તેજાબ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કોહવાડી નાખે છે.

દાંતનો બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, જેઓ દાંતનો બ્રશ મુદ્દલ વાપરતાં નથી, તેઓનાં દાંતોને બહુ ઇજા થાય છે. જો બ્રશ ન વાપર્યો હોય તો બે દાંતની વચમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનો કચરો કદી પણ નિકળતો નથી માટે દાંતનો બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, જેઓ પોતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી ચીજ પિવા ખાવાથી પરહેજ રહેવું. દાંતના 'ઇનૅમલ' ને બહુ ઠંડી ગરમી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી ચીજોથી, તેજાબ અને અરકવાળા ખોરાકથી, ચટણીથી, સોસથી, દારૂથી, તંબાકુથી, કાથાથી અને કાચાં ફ્રુટથી દુર રહેવું.

બનાવટી દાંત.

દાંત વિષેનો હુન્નર થોડુંક થયાં બહુ આગળ વધ્યો છે. હવે સારા બનાવટી દાંત ને કુદરતી દાંત ભાગ્યેજ ઓળખાઇ શકાય છે: પણ બનાવટી દાંત બહુ ચળકતા અને સફેદ હોય છે. પહેલાં બનાવટી દાંત પહેરવાથી થેડી ઘણી બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, પણ ધીરજ રાખી થોડો વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો બેચેની નિકળી જાય છે. જેઓ દાંત વગર બદસુરત દેખાતા હોય અને ખોરાક ચાવી શકતા ન હોય તેઓને બનાવટી દાંત આશીર્વાદ સમાન છે. સર જોન ફોરબસ (Sir John Forbes.) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"હમણાની મંડળીમાં નહિ ગણી શકાય એવા આશીર્વાદો ભોગવ્યે છીએ, તે સઘળા અજાયબ જેવી હુન્નરની ખીલવણીને આભારી છે. સર્વથી સરસ સુખ જે આપણે ભોગવ્યે છીએ તે દાંત વિષેની વિદ્યાથી—મુખ્ય કરી બનાવટી દાંતથી—ખુદાઈ આદમ જાતના ચહેરાની ખુબસુરતી જતી રહેલી પાછી બક્ષવી એજ માત્ર નબળી આદમ જાતને મોટો આશી-

ર્વાદ છે; પણ તે (ખુબસુરતી) ઘડપણમાં જે વખતે નાશ પામી હોય તે વખતં વધારવા સંપુર્ણું ચાવવાની શક્તિ એ સર્વથી અમુલ્ય બક્ષેશ છે, અને જેઓએ તે મેળવી છે તેઓજ એની પિછાણ કરી શકે."

શરીરનો સંપુણુ ઘાટઘટમ અને તેના સરખાં પ્રમાણો.

કુદરત ઘણી ઉત્તમ અને સંપુર્ણું ગણત્રીથીજ પોતાનું સર્વ કામ કરે છે, અને શરીરની રચના કરવામાં કાંઇ અપવાદ વાપરતી નથી. એ એક અજાયબ જેવી બિના છે કે દરેક માણસનું આખું શરીર તેના પગલાંથી ૭ ગણું મોટું હોય છે, પછી તે માણસ જાડું હોય યા પાતળું હોય—રાક્ષશ જેવું મોટું હોય અથવા વેહેંતિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપુર્ણું ખુબસુરતીથી વેગળું ગયલું જાણવું. ચહેરો, કપાળની સર્વથી ઉંચેની ટોંચથી તે હડપચી સુધીનો ભાગ આખા સંપુર્ણું શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એજ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોંચથી તે પોંહચા સુધી લેવું, છાતીની ઉંચી ટોંચથી કપાળની ડોક વેરનો ભાગ આખાં શરીરના સાતમા ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા કર્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળીપર પ્રમાણ કર્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોંચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે, જો ચહેરાની લંબાઇ બાલનાં મુળથી તે હડપચીવેરની લઇ તેને ત્રણે ભાગમાં વેહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જયાં બે ભવાં મળે છે, ત્યાં વેરનો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોવું જોઇએ.

"એક ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઇંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઇએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોવું જોઇયે. પણ જો (૧૦) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુબસુરતીની સંપુર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું 'બસ્ટ' (Bust) એટલે છાતીથી માથાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની બાજુ આગળનો ભાગ

૧૩½ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનું કાંડું ૬ ઇંચ, પગની ઘુંટી ૬ ઇંચ, પગના ટેટા ૧૪ ઇંચ, અને જાંગ ૨૦ ઇંચની હોવી જોઇએ.

એક સ્ત્રીએ શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી.

પ્રોફેસર હીલ્સલીક પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—"એક આદમીની વધ જન્મયા પછી તરત ઘણીજ હોય છે; એક બચ્ચું પહેલાં વર્ષમાં લગભગ ૯ ઇંચ જેટલું વધે છે, ત્યાર પછી વધવાનું પ્રમાણ ત્રણ વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમાં એક બચ્ચું જેટલું ઉમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેથી અરધું વધે છે, પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં સુધી સોળ વર્ષની ઉમરે પુગે છે, ત્યાં સુધી એક સરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામાં અડસતો કાઢતાં દર વર્ષે ૨) ઇંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ થોડી હોય છે. તે વર્ષ પછી બે વર્ષ સુધી ½ ઇંચ દર વર્ષે વધે છે; અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ સુધીમાં ભાગ્યેજ ૧) ઇંચ વધ થાય છે. પચીસ વર્ષની ઉમરે વધ થતી અટકી જાય છે.'

ઉપલા પ્રોફેસરના માણસના વધ વિષેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઇ પચીસ વર્ષ સુધી થઈ શકે છે. માણસો શરીરે ઠીંગણાં હોય તો તેઓનો પોતાનો વાંક છે ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અંગકસરત, જલદી સુઇ જવું, અને ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ એ સર્વ માણસની ઉંચાઇ વધારે છે. દાક્ટર તી. આર. એવીસનાં કહેવા પ્રમાણે, "જો એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોશની વધુ પ્રમાણમાં લે છે તો તે વધુ ઉંચાઈ મેળવે છે."

ઠીંગણા ઉધરભાવનું કારણ એજ કે તેઓ તંદરોસ્તીના નિયમ તોડે છે. બીડી પીવી એ સર્વથી મોટી બદી છે અને તે ઉંચાઇ વધતી અટકાવે છે. બિછાનાપર પગ પેટમાં ખેંચી લઇને સુવું તે વેંત્યાપણાનું બીજું કારણ છે. હંમેશાં મોટાં બીછાનાંપર સુવું અને જેમ શરીર લાંબુ થઇને સુવાય તેમ સુવું. ખોરાકમાં અનાજ (grain) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સકોટલાંડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ઓટ—મીલનું પુડીંગ ખાવાના બહુજ શોખીન હોય છે.

શરીર ચરબીથી બહુ જાડું થઈ જવાનું કારણ અને તેના ઇલાજો.

આ જીંદગીમાં થોડાંજ માણુસો પોતાની સ્થિતિને માટે સંતોષી હોય છે, તેમજ શરીરની બાબતમાં પણ છે. જાડાં માણુસો પાતળાં થવા માંગે છે જ્યારે પાતળાં માણુસો જાડા થવા માંગે છે. પણ જેઓનું શરીર મધ્યમસરનું હોય છે તેઓ ખરા ભાગ્યશાળી છે. બહુ ચરબીથી શરીરમાં એચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જાડાં માણુસો પોતાનું વજન ઓછું કરવા માગે તેમાં કાંઇ અજાયબી નથી. દાકટર ઇપેટ દેનસમેાસ કહે છે, કે "ચરબીથી જાડા થવાનું કારણ એટલુંજ કે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાનું કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી." બીજા બોલમાં કહગે તો એ દાકટર એમ જણાવવા માંગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જાડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જાડા માણુસે નિચલા ટુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, પિવું અને સુવું, ચાલવાની, સાઇકલની, દોડવાની અને વહાણુપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગનો પરસેવો બહુ કાઢે છે તે કરવી. જેઓ ઘરની બહાર કસરત કરી શકતા ન હોય તેઓએ ઘરમાં ખુબ કામકાજ કરવું. ચોકસ ખોરાક અને પિણાંથી પરહેજ રહેવું, તેમાં મુખ્ય કરી સુપ (સેરવો), માખણ અને ચરબીવાળી વસ્તુ, ખાંડ અને દરેક જાતની મીઠાઇ, અને બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક, દુધ, પેસત્રી, બટાટા, દાળ, ચોકલેટ, કોકો, બીર અને ભારી વાઇનોથી દુરજ રહેવું.

બહુ પાતળાં શરીરને ઘટમદાર જાડું કેમ બનાવવું.

બહુ પાતળું શરીર થવાનું મુખ્ય કારણ પાચન શક્તિ બગડવાનું છે, કેટલાક આદમીઓ હમેશાં ખાય છે પણ ચરબદાર થતા નથી. તેઓનો શરીરનો બાંધો કુદરતી પાતળો હોય છે, અને ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધા છતાં તેઓ જાડા થઇ શકતા નથી. જ્યારે કેટલાક પાતળા

૧૮

માણુસો સારી માવજતથી માટેલા બને છે. ચરબી તવાઇ જવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં ખોટી કીસમનો ખોરાક, હદથી બહાર કામકાજ, અભ્યાસ, ફિકર, ચિંતા અને સારી ઉંઘની ગેરહાજરી મુખ્ય છે. થોડી અંગ કસરત કરવી, ૧૦ કલાક સુવું, મન શાંત રાખવું અને ચરબી વધારે તેવો ખોરાક ખાવો. સરકો, દારૂ, ચાહ, કાફી અથવા ખાટાં ફ્રૂટ ખાવાં નહિ. તે ઉપરાંત કદી પણ ફિકર ચિંતા રાખવી નહિ. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે 'Laugh and grow fat' 'હસો અને માટેલા બનો' તે પ્રમાણે અમલ કરવો. એવા માણુસે ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો બહુ જરૂરનો છે.

ગોળ ખભાં અથવા તો બરડાના કાંઠાનું ઉપરથી વળી જવું; તેના ઈલાજો.

જેઓ બેસીને બહુ કામ કરતા હોય છે તેઓનો બરડો વળી જાય છે અને ખુંધ નિકળે છે, પણ ઘણુંખરૂં જેઓની તનદરોસ્તી નબળી હોય છે તેને પણ ખુંધ નિકળે છે.

એ કદરૂપાપણું કાહાડી નાખવાને માટે પટા બનાવવામાં આવ્યા છે જે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. પણ જો એ કદરૂપાંપણામાંથી તદન સાજું થવુ હોય તો ચોક્કસ સારવાર અને દવાની જરૂર છે. હમેશાં ટટાર બેસવાની ટેવ પાડવી, ચાલતી વખતે પણ ટટાર ચાલવું અને છાતી બહાર કાઢવી, કઠણ ગોદડાંપર સુવું અને એકજ તકિયો વાપરવો. હંમેશાં ચાલતી વખતે બરડાની પછવાડે હાથ જોડી ચાલવું. જેઓને વાંકા વળી જવાની ટેવ હોય તેઓએ મગદળ યા 'દમ-બેલ્સ' વાપરવાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે.

વળી બરડાનું વળી જવું, નબળાઇથી કાંઠો નબલો પડી જાય છે તેથી થાય છે. માટે સ્કૉટસ ઇમલસન (Scot's Emulsion) અથવા તો 'કાડલીવર ઓઇલ,' બીજા પ્રકારમાં, અથવા તો "હાઇપોફોસફેટ ઓફ લાઇમ અને સોડા" વાપરવાથી બરડાનાં કાંઠામાં જોર આવશે અને બરડો ટટાર રહી શકશે.

ઘટમદાર ગેાળ છાતી કેમ ખીલવવી.

જો એક સ્ત્રીની છાતી ભરેલી અને ગેાળ હેાય નહિ તેા તેણી ખુબસુરત કહેવાયજ નહિ. છાતીથી એક સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે દરજ્જે વધે છે. છાતીપરથી વળી તનદરેાસ્તીની પિછાણ થાય છે. છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનેા શણગાર છે છાતીથીજ સ્ત્રી મરદથી તુરત એાળખાઇ આવે છે. જો કેાઇબી સ્ત્રી ખુબસુરત થવા ચાહતી હેાય તેા તેણીએ છાતી ખીલવવાની જરૂર છે.

છાતી ખીલવવાનેા ઉત્તમ વખત જુવાનીનેા છે. એ વખતે પાંસળીએા બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જો ચેાકસ કસરત કીધી હેાય તેા છાતી ખીલે છે. મેાટી ઉમરે પણ નિરાશ થવાની કાંઇ જરૂર નથી, જો જોઇતી માવજત અને સંભાળ રાખી હેાય તેા બહુ સુધારેા થાય છે.

શ્વાસ અને દમ લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીલે છે. એક લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"દરરેાજ બચ્ચાંને ચેાકસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી મે કેટલાક નબળાં અને બિમાર બચ્ચાંને તનદરેાસ્ત થયલાં જોયાં છે. એવી રીતે દમ લીધાથી બરડેા સીધેા થાય છે, ખભાંના હાડકાં પેાતાની જગાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરતે માથાંનેા ભાર ટેકવી રાખવા બનાવી છે તેમ પેાતાનું કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંઈ બહુ વખત જતેા નથી." કસરતના વિષયમાં એ વિષે વધુ લખવામાં આવશે.

ઇંગ્લાન્ડ કેટલીક છેાકરીએાની સ્કુલમાં પણ એજ કસરત કરાવે છે, ત્યાં છેાકરીએાને પહેલાં સાદરી પાથરેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે અને પછી દમ નાકવડે મ્હેાં બંધ કરી જેમ બને તેમ અંદર લેવા કહે છે. અંદર લીધેલેા દમ થેાડી પળ ઘેરી રાખી પછી હળવે હળવે નાક વાટેજ બહાર કાઢી નાખવેા અને થેાડેા વખત થેાભી એ પ્રમાણે થેાડી મિનિટ રેાજ ચાલુ રાખવું. નાક વાટે દમ અંદર લઇ થેાડેા વખત ઘેરી રાખવાની જરૂર છે. જે હવા દમમાં લઇએ તે હવા આપણા લેાહી સાથે મળી લેાહીને સ્વચ્છ બનાવે છે અને જ્યારે દમ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે ખરાબ હવા બહાર નીકળી પડે છે.

બીજી રીતે છાતી ખીલવવાને માટે દમબેલ્સની ચોકસ કસરતો આવે છે, જે આપણે કસરતના વિષયમાં ખુલાસાથી તપાસીશું. વળી વહાણનાં હલેસાં મારવાથી અને હાથને ચોકસ પ્રકારે ઉપર અને બાજુએ ફેરવવાથી છાતી બહુ ખીલી નિકળે છે.

પાતળી કમર.

સ્ત્રીઓમાં એવોજ ખ્યાલ છે કે પાતળી કમરથીજ ખુબસુરતી વધે છે, પણ તેમાં તેઓની મોટી ભુલ છે. ખુબસુરતીના કાનુનોથી અજ્ઞાન હોવાને લીધેજ એવો ધખારો સ્ત્રીઓમાં પેવશ થયો છે. ચીનીઓ ખુબસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ માહ કષ્ટથી નાના દેખાવાને ચીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગલી રિવાજ માટે આપણે હસ્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણે સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને બીજી રીતે ફાફાં મારે છે, તેઓને કોણ હસતું હશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ? જો કે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી હોવી જોઇએ અને કુદરતે તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આળસુ જીંદગી ગુજારે છે તેવી દરદી સ્ત્રીની કમર જરા જાડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાનુઓ પટા બાંધે છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. એથી જાત જાતનાં દરદો થાય છે અને ખુબસુરતી વધવાને બદલે ઉલટું દરદોથી સ્ત્રીનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. (એ વિષે પોષાકના વિષયમાં વધુ જુઓ.)

દુનિયામાં સર્વથી જોરાવર માણસ 'સૅન્ડો' જે આપણી તરફ પણ જાણીતો થયો છે, તે સ્ત્રીઓને પણ કસરત શિખવતો હતો. એ કસરતબાજ જણાવે છે કે જો સ્ત્રીઓએ પાતળી કમર રાખવી હોય તો કસરત કરવી. ચોકસ પ્રકારની કસરત કરવાથી આળસુ સ્ત્રીને કમરમાં જે ચરબી બંધાય છે અને કમર જાડી થઇ જાય છે તેમ થતું નથી, પણ તેથી કમરની ચરબી તવાઇ જાય છે અને કમર જોઇએ તેટલી પાતળી અને શોભાયમાન રહે છે. 'સૅન્ડો' પણ પોતાના સ્ત્રીઓ વિષેનાં દરેક લખાણમાં ટાઈટ પટાથી થતાં દરદો અને ગેરફાયદા વિષે લખે છે, માટે જે સ્ત્રીને

શોભાયમાન પાતળી કમર જોઇતી હોય તેણે અંગ કસરત ચાલુ રાખવી, જેથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જશે.

ટાઇટ પટાને વિષે ડાકટરોનું મત.

ડૉકટરોના કહેવા પ્રમાણે તાઇટ પટાથી પાચન શકિતનો બગાડો હીસટીરિયા, ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, મ્હોંપર ખીલો, લોહી વિકાર, હૃદયના વિગેરે દરદો થાય છે. આપણે પોષાકના વિષયમાં એ બાબત ખુલાસાથી જોઇશું.

હાથને સુંદર કેમ બનાવવા?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે શું ધંધો અથવા કામ કરે છે તે માલમ પડે છે. જો પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડબચડા બન્યા હોય તો તેમાં કાંઇ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જો સંભાળ અને સફાઇ સુઘડાઇપર એવાં માણસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધંધા છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાજુક પણ માંસથી ભરેલો, ચળકટો, અને સફેદ હોવો જોઇએ. અને આંગળાંઓ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઇએ. જો કામકાજથી હાથની ચામડી ખડબચડી થઇ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઇ શકે. હાથના મોજાં (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જો હાથને સફેદ, નરમ અને ચળકતા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ગ્લીસરીનને સરખા ભાગમાં લેવા અને તેમાં થોડે ટંકણખાર (borax) નાંખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ધોઇ સુકકા કરીને ઘસી ઘસીને લગાડવી. સાબુ કેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી સારી રીતે સાફ થઇ શકશે, પણ સાધારણ વપરાસને માટે ઠંડું પાણી બહુ ફાયદાકારક છે. જો હાથ ફાટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ઘસવું. સાહીના ડાઘ હાથ પરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે તપાસ્યે.

નખ ચળકતા કેમ રાખવા?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, બેડાં રેાકા ઘાટના, થોડા પારદર્શક અને સહેજ રાતા રંગના હોવા જોઇયે. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ટુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ટોંચને ખરાબ થતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ટુપ્યા કરવા, તેમાંનો તિક્ષણ હથીઆરથી મેળ કાઢવો. અને નખને ઘસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો પ્રશ આવે છે તે નખને સારી હાલતમાં રાખે છે. મોટા નખ રાખવા નહિ પણ દર આંઠ દિવસે નખ કાપવાની જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમાં મેળ ભરાય છે, અને તે ઝેરી મેળથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાધાથી ઇજા થાય છે, નખ કહોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેળથી બહુજ ખરાબ લાગે છે, માટે નખ સાફ રાખવા. બની શકે તો કાંટા ચમચાથી ખાવું.

આઠ દિવસમાં એક વખત નખ કાઢવાજ જોઇએ. નખને સફેદ રાખવાને નીચલી મેળવણી બહુ અસરકારક છેઃ—પાણી નાખેલો ગંધકનો તેજાબ (Diluted sulphuric Acid) ૨) ડ્રામ, ટીંકચર ઓફ મર (Tincture of myrrh) ૧ ડ્રામ, ઝરાનું પાણી ૪) આંઉસ. પહેલાં નખને સાબુથી ધોવા અને પછી ઉપલી મેળવાણીમાં નખ બોરવા જેથી નખ બહુ સફેદ અને શોભાયમાન દેખાશે.

હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવા કેટલીક સુચના.

એક સ્ત્રીના હાથનાં હાડકાં અને નસો દેખાય તો તે બહુ ખરાબ દીસે છે. ખુબસુરતીને માટે હાથની કાંડી અને પોંહોચો ભરેલા હોવાં જોઇયે. આજના જમાનાની મોટે ભાગની સ્ત્રીઓ ચોલી જેવાં બદન પહેરે છે અને હાથ તો દીવાસળી જેવા હોય છે ત્યારે બહુ હસવા જેવો દેખાવ જણાય છે.

એમ. ચારસ બલન્ક (M. Charles Blauk) કહે છે કે "પાતળો હાથ રોગીષ્ટ શરીર અને ઓલાદની છધાણી છે."

જો હાથ, કાંડી, પોહોંચા અને બાજુ ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવાં હોય, તો દમબેલ્સની ચાલુ કસરત કરવી. દમબેલ્સને મજબુત હાથે પકડવા અને હાથ ઉપર હેઠે અને બાજુએ ફેરવ્યા કરવાં અથવા હાથની હાલચાલ બહુ થાય તેવું કામ કરવું. **જે સ્ત્રી હાથનું કામ બહુ કરે છે તેણીના હાથ ખભાં સુધી બહુ શોભાયમાન થાય છે.**

યુરોપની કેટલીક સ્ત્રીઓ ડાન્સમાં જવાને માટે પોતાના હાથને "પાલીશ" કરે છે તેમ કરવાની નિચલી રીત તેઓ અખત્યાર કરે છે: ગુલાબનું પાણી અને ગ્લીસીરીન સાથે મેલવી હાથની ગુટી વેર ઘસી ઘસીને લગાડે છે, અને ત્યારપછી "કોલ્ડ ક્રીમ" લગાડે છે. એ ક્રીમને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ફ્લેનલે ઘસીને સાફ કરી નાંખે છે. ત્યરપછી તેપર પાઉડર લગાડે છે અને ખુબ ઘસે છે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોંભાયમાન દેખાય છે,

પગની સંભાળ.

આદમીનો મોટો ભાગ કંઇને કંઈ પગના દુ:ખથી પીડાય છે,

ટાઇટ બુટ પહેરવાથી પગપર આંટણુ તથા ચાઠાં પડે છે, સાંધાઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ધુસી જાય છે. જો બુટનો 'ટો' (Toe) ઘણો અણીવાળો હોય તે બુટ વાપરવું નહિ. તેથી ચીનીઓની માફક પગને દુ:ખ દેવું પડે છે.

વળી મોજાં પણુ જો બરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીવેલાં હોય તો પગને ઇજા કરે છે. જો પગને બહુ સારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાંખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

પગનાં દરદો અને તેના ઇલાજો.

પગનાં દરદો બહુ છે અને ઘણા માણસો તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આંટણુથી થાય છે. આંટણુપર ચામડું રાખવું જોઇએ અને ટાઇટ બુટ પહેરવું નહિ. આંટણુને નરમ કરવા તેપર સાબુનું પાણી ખુબ લગાડવુ. નખથી જરા જરા રોજ ઓખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણુ નરમ પડી જશે.

છાગડા.

કેટલીક વખતે ટાઈટ બુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જરા આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયશ આપવી.

પગ ઠંડા થઇ જવાનું કારણ એટલુંજ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગ પર જઇ શકતું નથી. સર્વથી ઉત્તમ ઉપાય તો પગમાં હંમેશ ગરમ મોજાં રાખવાં, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગાર આગળ લઇ જવા નહિ. આયોદીનના મલમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.

પગમાં આંકરા આવવાં

કેટલીક વખતે જ્યારે બહુ નબળાઇ થઈ જાય છે ત્યારે પગમાં આકરાં આવે છે. આંગળાંના હાડકાં વાંકાંચુકાં થઈ જાય છે. અને બહુ દુખાવો થાય છે. એનું કારણ શરીરની નબળાઇ છે, માટે શકિતવાળો ખોરાક અને કૉડલીવર ઓઇલ, 'ઇસતન સીરપ' જેવી શકિતની દવા લેવી જેથી આંકરા નરમ પડી જશે. પગની બીજી પીડા નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એનું કારણ ટાઇટ બુટનું છે.

પગપર સોજો આવવો

કેટલીક સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કદરૂપા બનાવે છે. પગ સુજી આવવાનું મૂખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. બહુ કાટલાંવાલી માછલી ખાવાથી, ગરમ જાનવરોનું ગોસ્ત ખાવાથી, તીખું ખાટું ખાવાથી, અથાણું ખાવાથી, સ્ટ્રૉંગ ચાહ, કાફી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા થઇ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સંભાળીને ખાવો. ઉપલો ખોરાક ખાવો નહિ. પેટ હંમેશાં સાફ રાખવું અને લોહી સુધારવા ગંધક, 'સારસા-પેરીલા' વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જુલાબ લઇ લેવો અને દુધ કાંજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે.

કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાક એ ચહેરાની સર્વથી મોટી ખુબસુરતી છે, કેટલાકોનાં નાક વાંકાંચુકાં હોય છે જેથી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે.

એમ કહેવાય છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાંઇ મુશ્કેલી પડતી નથી. કેટલાંક યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે જે પહેર્યાથી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે. આવા સાંચાઓ નાકના નાજુક અને પાતળાં હાડકાને જેમ રૂપ આપવા માંગે છે તેમ મળી શકે છે.

કેટલાંક વર્ષની વાતપર "ફીલેડેલફીયા ટાઇમ્સ" નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખણાયલા ડાકટરને નાકને વિષે પુછ્યું અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો:—

"નાક છે તે ફકત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનો ઘાટ જેમ બદલવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પસંદ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ફ્રેંચ મશીન અથવા યંત્ર એ કોટળાંને સાથે મિજાગરાંથી જડી બનાવવામાં આવ્યું છે. તે લોખંડનું બનાવેલું છે, અને વારનીશ મારવામાં આવે છે. તેનો ઘાટ અંદરથી એક ઘાટમદાર નાકના જેવોજ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવો હોય છે. આવી રીતે કોઇને રૂમી અથવા યુનાની લોકોના જેવાં નાક જોઇયે તો તે પણ બનાવી શકાય."

સુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધોવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે: ત્યાર પછી તેની ઉપર 'ગ્લીસરીન' અથવા 'વેસેલીન' લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનો ઘાટ સુધારનાર યંત્ર ચપટ રીતે નાકપર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામાં આવે છે. પણ સહવારના ઠંડા પાણીથી નાક ધોવાની ખુબ સંભાળ રાખવાની છે. જોકે પહેલાં બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેરયા પછી કાંઇ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામાં તો નાકનો ઘટમ ફેરવાવા માંડે છે, અને આઠથી દશ અઠવાડિયામાં તો નાકનો ઘટમ જેવો જોઇએ તેવો ફેરવાઇ જાય છે.

લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાવું પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખેારાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતું રહે છે. ગરમ ખેારાક, મીઠાઈ, ચરબીનેા ખેારાક ચટણી, ચાહ, કાફી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. બીજાં કારણમાં ટાઇટ પેાષાક અથવા પટા પહેરવાનું પણ છે.

બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જો નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામાં આવે તેા કાન બહાર નિકળી આવતા નદન અટકી જાય છે. મેાટી ઉમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તેા પણ તેમ બનવું અશક્ય નથી. જો એક કપડાંની પટી રાત્રે માથાપર બાંધવામાં આવી હેાય, અને તેમ થેાડેા વખત દિવસમાં પણ રાખવામાં આવે તેા થેાડા વખતમાં કાન બહાર નિકળી આવતા અટકે અને ખુબસુરતીને થેાડે ઘણે દરજ્જે બગાડતી અટકાવે.

મ્હેાવાસ મારતું અટકાવવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હેાય છે તે છતાં જ્યારે મ્હેાવાસ મારે છે ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે, અને કેાઇ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હેાતું નથી. ગુલાબ ખુબસુરત છે પણ તે જો સેાહડમ આપતેા ન હેાય તેા કેાણ તેને પાસે રાખવાની દરકાર કરે? મ્હેાવાસ મારવાનાં નીચલાં કારણેા છે:—કેાહેલા દાંતેા, ખરાબ બલગમ, બગડી ગયેલી હેાજરી, નાક અથવા મ્હેાનું રેાગી હાડકું અને પાચન ન થયલા ખેારાકનું હેાજરીમાં લાંબેા વખતવેર રહી જવું., જો હેાજરીના બગાડાથી મ્હેાવાસ મારતું હેાય તેા 'ચારકેાલ બીસકીટ' (Charcoal biscuit) વાપરવી, અને રેાજ સાફ પેટ આવે તેમ રહેવું. જો ખરાબ દાંત અથવા બલગમથી મ્હેાવાસ મારે તેા ગરમ પાણીના કેાગળા કરવા. અને 'કૅાનડીઝ ફ્લુઇડ' (Condy's fluid) નામની

દવા વાપરવી. સ્ત્રીઓનું મ્હો ચોક્સ દહાડાઓમાંજ વાસ મારે છે, પછી વાસ નિકળી જાય છે. દાંત સાફ રાખ્યા હોય, સુતરો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવામાં આવે, અને કબજિયાત રાખવામાં નહિ આવે તો મ્હો કદી પણ વાસ મારે નહિ. જો મ્હો વાસ મારે તો રોજ ચાર પાંચ ગળોલી ખાવી જેથી હોજરી સાફ થઇ જાય છે, અને મ્હો વાસ મારતું અટકે છે

હવે આપણે ખુબસુરતી કેમ મેળવવી તે વિષય ખતમ કીધો છે. જો ઉપલાં લખાણ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ ચાલે તો જરૂર ખુબસુરતી મેળવી શકે, અને જેઓ પોતાને બદસુરત ધારે છે તેઓની નિરાશી દુર થાય અને ખુબસુરતી મેળવવાને સવળતા પડે. ખુબસુરતીનો સર્વથી મોટો આધાર તંદરોસ્તીપર છે તેથી હવે તંદરોસ્તીનો વિષય હાથ ધરવો અગત્યનો છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી.

"The first Wealth is Health."—EMERSON.

પહેલી દોલત તંદરોસ્તી છે.—ઇમરસન.

"The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth."—E. SANDOW.

"સંગીન અને મજબુત તંદરોસ્તી ધરાવવી, એ અખુટ દોલત ધરાવવા સમાન છે."—સૅન્ડો.

ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વથી મોટામાં મોટી બક્ષેશ એક આદમી ભોગવી શકે તે સંપુર્ણ તનદરોસ્તીજ છે. તંદરોસ્તીથીજ આ દુનિયાનું સુર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકાય છે. દુનિયામાં સર્વથી શ્રેષ્ટ કામ પણ તંદરોસ્તીથીજ થઇ શકે છે, અને એ સબબથીજ તંદરોરતી અમુલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'એક તંદરોસ્તી હજાર ન્યામત' તે કાંઇ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમાં પણ કહેવત છે કે, 'Health is wealth.' 'તંદરોસ્તી એ દોલત છે' તંદરોસ્તીની કિમ્મત વિષે સર ડબલ્યુ. ટૅમપલ (Sir

W. Temple) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—"તંદરોસ્તી ખરેખર પૈસાથી વધારે કિમતી છે, કારણ તંદરોસ્તીથીજ પૈસા મેળવી શકાય છે, હજારો અને લાખો રૂપિયા 'ગાઉટ' (નજલા)નું દુઃખ મટાડવાને, ખોયલી ઇંદ્રિ પાછી મેળવવાને અથવા પાચન શકિત પાછી મેળવવાને કાંઇ પણ કારગટ લાગતી નથી. ગરિબાઇ એ એક જાતની ખરાબી છે જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાહાસ્યે પણ આપણે એક શત્રુ આગળથી બીજા શત્રુ આગળ જવું ન જોઇયે, અથવા તો માંદગીના હાથનો છાયો લેવો નહિ જોઇએ."

'કોલટન' પૈસા અને તનદરોસ્તી વચેનો તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"ગરિબમાં ગરિબ માણસ પૈસાને ખાતર પોતાની તંદરોસ્તી ખોવા ચાહતો નથી, જ્યારે તવંગરમાં તવંગર માણસ તંદરોસ્તી ખાતર પોતાની સઘળી દોલત આપવાને ખુશી હોય છે."

આ ઉપર માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી પૈસાપર પણ ઘણી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવે છે.

તંદરોસ્તીના ફાયદા વિષે ડૉકટર મેનવોરીનજ (Dr. Manvo-ringe) જણાવે છે કે:—

"તંદરોસ્તી ખાવા પિવાને લેહઝત અને ખુશઓ આપે છે, નહિ તો ખાવા પિવા વિષેનો કુદરતનો હુકમ બજાવવો બહુ કઠણ અને ગુલામગીરી જેવો હતો; તંદરોસ્તી તે છે કે જે તમારા બિછાનાંને આસાન અને તમારી ઉંઘને તાજગી બક્ષેશ છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શકિત વધારે છે અને બીજા દિવસની રોશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારૂં શરીર ભરપુર અને શોભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીમાં કિમતી પોષાકથી સજ કરે છે, અને પોતાના સર્વથી માનિતા રંગથી તમારા ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસરતને મઝાહ આપે છે અને ફરવું હરવું એ જાણે તમો સ્વભાવીક છુટ ભોગવતા હો તેમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મગજને ફળદ્રુપ બનાવે છે, કુદરતની

બક્ષિશોને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારો ખુશ મિજાજ અને તાકુકા તિક્ષ્ણ બનાવે છે, અને યાદદાસ્ત શકિત વધારે છે, તે તેજ છે જે શરીરને બગડતું અટકાવે છે, અને જુવાનીની લીલોતરી અને કૌવત સાચવે છે; તે તેજ છે જે મજાહને મજાહ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે જે વગર આ દુનિયાંના સુખનો કોઇ પણ સધિયારો રહેતો નથી."

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલમ પડે છે કે તનદરોસ્તી અમુલ્ય છે. જ્યારે તંદરોસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણુસની ફરજ છે કે તંદરોસ્તીના નિયમો (Hygienic Principles) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તનદરોસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુ:ખ દરદો થાય છે, અને તનદરોસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છે:—"આદમ જાતપર જે જે મુસીબતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખ્ત તનદરોસ્તીના ગુમ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીંદગી આપે તે બિમારનાં દુ:ખને મટાડી શકતું નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપો અને તેનું દુ:ખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખ્ખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઇએ તો રેશમી બિછાનાપર સુવાડો, પણ દુ:ખના બોજાથી તે ઉંઘ વગર ટવળશે, જ્યારે તનદરોસ્તીના આશિરવાદ ભોગવતો એક કંગાળ ભીખારી સખત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંઘાશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ઠ પકવાનોની ટેગલ બિછાવો તો તે જે હાથથી આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તનદોરસ્ત માણુસ જે સુકકો રોટલો ખાતો હોય તેની અદેખાઇ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓનો દબદબો રાખી તેને તખ્ત પર બેસાડો અને તેને રાજદંડ આપો પણ તે ચીજોને તે ધિકકારશે અને સંગેમરમર, સોનુ અને ઝવેર પણ ધિકકારની નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકો ચાકર જેવી તનદરોસ્તી પોતે એક ઝુંપડામાં પણ ભોગવી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે."

તનદરૈસ્તી વગરનાં આદમીને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મજાહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશાં પોતાને આ સ્થિતિમાં રહ્યા કરતાં મુવેલો બહેતર સમજે છે. દિનપર દિન જીંદગીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઇના વખતમાં આ દેશમાં ગુજરાન થઇ શકે તેટલ પૈસા મેળવવાને સેંકડો મુસીબતો ખમવી પડે છે, કેટલા-કોને તનની મહેનત કરવી પડે છે. અને ઘણાકોને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેંચવી પડે છે. જરથોસ્તીઓમાં પૈસાટકાની અને જીંદગીની બીજા ચાલુ હાય સોસારાને સબબે ઘણી ટુંકી જીંદગી જોવામાં આવે છે, કારણ કે મનની ચિંતા ચાલુ રહેવાથી શરીર તવાઇ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આ હરીફાઇના વખતમાં કોઇબી આદમીની તનદરોસ્તી નબળી થઇ જાય અને જીંદગીની લડત લડી ન શકે તો તેને ભીખ માગ્યા વગર છુટકો થતો નથી, ત્યારે આવા કંગાળ વખતમાં તનદરોસ્તીની બહુજ જરૂર છે અને તનદરોસ્તી મેળવવાનાં સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અફસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી કહેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તનદરોસ્તી દિનપર દિન બગડતીજ જાય છે! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓનો શરીરનો મજબુત બાંધો, તેઓની ખુબસુરતી, તેઓના ગુલાબી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાલી, જે ગુલાબ સાથે હરીફાઇમાં સહેલાઇથી ઉતરી શકે, તે સદાનાં નાશ પામ્યા છે, એ કિસમનું કદ અને એવી તનદરૈસ્તી આપણી તરફ સઘળું શોધતાં કેઠે પણ મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુબસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની સુધરેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી અગાઉ જે સદગુણો હતા તે સઘળા ઘસડાઇ ગયા છે. એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની બેડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટતાં આપણે બહુ જોખમમાં આવી પડયે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શકયે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અગતનું કામ તનદરોસ્ત બનવાનું હતું, અને તેઓનાં દરેક ધંધા અને કામો તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં;

જ્યારે હાલ લેાકેાનું ધ્યાન મન-શકિત ખિલવવાની રેાશનીથી એટલું બધું અંજાઇ ગયું છે કે તેઓને તનદરેાસ્તી ખિળવવાનાં સાધનેા એક બાજુ મુકવાં પડે છે. અગાઉના લેાકેા **કુદરતી** નિયમેાથી પેાતાની જીંદગી ગુજારતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશેા **બનાવટી** નિયમેાથી જીંદગી ગુજારે છે, જે નિયમેા તનદરેાસ્તીનેા ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની સ્રીઓની તનદરેાસ્તી સારી હતી અને કેાઈ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ઘરનું કામકાજ કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હેાવાથી કુવામાંથી પાણી કાઢતી અને બબ્બે હાંડા હાથમાં ઉંચકી લાવતી જે આજની કેામળ સ્રીઓ તેા શું પણ હાલનેા જુવાનિયેા પણ કરી શકે નહિ. તે કરવાથી, હાથ માંસથી ભરેલા અને છાતી ખિલેલી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાલની છેાકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં પેાતાનેા સદગુણ સમજતી નથી; તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરેા અભ્યાસ, કરી શરીરને નબળું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત નહિ કરવાથી જુવાનીનેા નાશ કરે છે. વળી અગાઉની સ્ત્રીના ખેારાક અને પેાષાક પણ સાદા હતા જે હાલની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળથી સ્ત્રીઓ ઉમરમાં આવતી ત્યારે પરણતી હતી જ્યારે હાલ બહુ મેાટી ઉમરે પણ પરણવાનું બની શકતુ નથી. આવા બીજા અનેક તફાવતેા હાલના અને આગળના છે. હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદેા પણ વધી ગયાં છે. કેટલી બધી જુવાન છેાકરીઓ ખઇી, હીસ્તીર્યા, માસિક માંદગી, જન્મ આપતી વખતનાં દરદેા અને એવાંજ બીજાં દરદેાથી પિડાય છે! આ સઘળાનું મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઇી જેવેા વિકટ રેાગ લેવેા, જે દરદથી ફેફસાં તદન ખવાઈ જાય છે અને તે આદમી રીબાઇ રીબાઇને મરણ પામે છે. એ રેાગનું મુખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોઇતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત કર્યે છીએ તે વખતે ફેફસાંને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાંને કચરેા સાફ થઇ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળીના જેવાં હેાય છે તેથી તેમાં કચરેા અને જીવજંતુ સહેલાઇથી ભરાઈ બેસે છે. ખઇીના જંતુ આપણામાં દાખલ

થાય છે અને ફેફસામાં ભરાઇ બેસે છે; પછી આખાં ફેફસાં તેઓ કોતરી ખાય છે. જો અંગ કસરત કરવામાં આવે તો ફેફસામાં બહુ ચોખી હવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીની બહી અથવા સ્ત્રીઓને થતાં દરદો થતાં નથી.

"હું સઘળાં આદમીઓને અરજ કરી કહું છું કે તમે જેમ બને તેમ નભરવસરપણું વાપરી, જેમ ટાળવાંને ખુશ લાગે તેમ ખાઇ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી તૃપત કરી જાનવરી અથવા તો પીંડારાની પંક્તિપર ઉતરી હલકા ના બનો! પણ વઇદક જ્ઞાન વિશે જાણુતા હો કે નહિ હો તે છતાં તમારી બુધ્ધિની સલાહ માનો અને તપાશો કે કઇ ચીજ તમને માફક આવે છે અને કઇ ચીજ નહિ. એક ડહાપણવાળાં માણુસની જે ચીજ તમારી તનદરોસ્તીને ફાયદો કરતી હોય તેજ ચીજને વળગી રહો અને જે ચીજ તમારા અનુભવથી માલમ પડે કે તમારી તમારી તનદરોસ્તીને ઇજા કરે છે તો તે ચીજ છોડી દો, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનો જો હુશિયારીથી અમલમાં મુકશો તો તમે સારી તનદરોસ્તી ભોગવશો અને જવલેજ ડોકટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે."

તનદરોસ્તી સાચવવાનો ઉપલો કાનુન યાદ રાખવાની અતી જરૂર છે.

યુસતેસ એચ. માઇલ્લસ, એમ. એ. સારી તનદરોસ્તી પારખવા માટે નિચલી તપાસ કરવા કહે છેઃ—

(૧) "તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની ચીજો કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણુને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તો તે ચીજો મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે?

(૨) "તે હમેશાં ખુશ રહે છે કે કંટાળેલો અથવા અસંતોષી છે?

(૩) "હમેશાં દુનિયાની સારી બાજુપર ધ્યાન આપે છે કે ખરાબ બાજુપર વિચાર કરે છે?

(૪) "તેને દુનિયામાં કાંઇ પણ મતલબો છે કે, અને પોતાનો વખત ગુમાય નહિ તેની સંભાળ રાખે છે કે?

(૫) "જ્યારે તે પોતાનું કામ પુરૂં કરે છે અથવા તો જ્યારે તે ફેરફાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા ચાહે છે?

(૬) "દારૂ જેવાં ઉસ્કેરનારાં પિણાં તેની ઉપર શું અસર કરે છે?"

જો એક માણુસની તનદરોસ્તી કેવી છે તે પારખવું હોય તો ઉપલા સવાલના જો સારા જવાબ મળે તો જાણવું કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપલોજ લખનાર કહે છે કે સારી તનદરોસ્તીની નિશાનીઓ નિચે પ્રમાણે હોય છે:—

(૧) એક તનદરોસ્ત માણુસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણ તે બહુ ખુશી સાથે, થાક વગર, ઉશ્કેરનારાં પિણાં વગર અને ચિંતા વગર લાંબો વખત પસાર કરશે.

(૨) શારિરીક ચપળતા ઘણી રાખશે.

(૩) મનશકિતની ચપળતા ઘણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુદરતીજ વળણ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બોલવામાં અને કામ કરવામાં જે ખરૂં લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે. અને તેજ કરવાની તેની કુદરતી વળણ પણ હોશે.

(૫) તે સંતોષી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં સાધન પ્રમાણે જેમ સસ્તું રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી જે કાંઇ સારી ચિજ હોય તેપર તેની વળણ દોડાવશે, અને જેમ પરમાત્માની આદમીને વિષે ઇચ્છા છે તેમજ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળણ ધરાવશે.

ઉંપલા વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સર્વથી ઉત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉત્તમ સદગુણો તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુણી અને સુખી થવું એ દરેક માણુસની મિનોઇ અને ધાર્મિક ફરજ છે, અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર ફરજ નથી કે તનદરોસ્તી સચવાય તેવા નિયમોથી ઉમદા કારીગિરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયોગને માટે આપણને

સોંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માલેક આપણને બનાવ્યા છે, તેનો સંભાળથી અને ડ્હાપણથી ઉપયોગ કરવો જોઈયે. જ્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગિરીનું શરીર આપણાં સ્વાધીનમાં સોંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણી ફરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સોંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર ફરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને સદગુણોની ખિલાવણી કરવી?

તનદરોસ્તીનો આધાર નિચલી બાબતોપર રહે છે:—

(૧) મનની પવિત્રાઈ અને શાંતિ.
(૨) ખુશ મિજાજ.
(૩) મિતાહારપણું.
(૪) સારી દોસ્તી.
(૫) અંગ કસરત.
(૬) ચોખ્ખાં હવા પાણી.
(૭) સારો ખોરાક.
(૮) ભુખ.
(૯) ઉંઘ.
(૧૦) બની શકે એટલો સ્વચ્છ પણ સાદો પોષાક.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાને બહુ ચીજોની જરૂર છે તેમાં ઉપર દર્શાવેલી બાબતો મુખ્ય છે. દરેક જણ આપણે જાણ્યે છીએ કે હવા વિના જીવી શકતો નથી. જો પાંચ મિનિટ દુનિયામાંથી હવા નાબુદ થાય તો આપણે ગુંગળાઇને મરણ પામ્યે, માટે હવા આપણી તનદરોસ્તી બલ્કે આપણી જીંદગીને માટે અતી જરૂરની છે. હવા મુખ્ય કરી બે પ્રમાણની બની છે જેમાં મોટો ભાગ 'ઑકસીજન' અને થોડોક ભાગ 'નાઇટ્રોજન' છે. 'ઑકસીજન' જીંદગી સાચવી રાખે છે, પણ એ જો 'નાઇટ્રોજન' વગર દમમાં લેવાય તો તેથી માણસનું લોહી બહુ ઉશ્કેરાય છે અને કદાપી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે તે માટે તેમાં 'નાઇટ્રોજન' ભેળી તેનું જોર કમી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફરે છે અને જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરના કચરાથી કાળું થઇ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ચોખ્ખી હવા સાથે ભેળાઇ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઇ જાય છે. પણ આ કાર્ય સારી રીતે બજાવવા માટે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ. જો હવા ગંધ મારતી અથવા બગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે ઉલટું લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે લોહી બગડવાનાં જાત જાતનાં દરદો થઇ માણસ હેરાન થઇ મરણ પામે છે. હવાથી આંગની ગરમી જેવી જોઇએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણાં શરીરમાં પણ હંમેશનો બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની 'ઑક્સીજન' લોહીમાંનાં કારબન' સાથે મળે છે, ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દમ વાટે ખરાબ હવા જેને 'કારબન દાયોકસાઇડ' કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા માટે માથેરાન અને મહાબળેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ છે જે ચોખ્ખી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણાં શહેરોની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરીઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની થોડી વસ્તીને લીધે સ્વચ્છ રહે છે. તેથી આપણે થોડા દિવસ બહાર રહેવા જઇએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાના વિદ્વાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જેમ ભાજી, તરકારી, અને ફ્રૂટ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર છે એમ કહે છે. એપરથી માલમ પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીંદગીને માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પહેલી ચીજપર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા છે; હંમેશા જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. મુખ્ય કરી સુવાના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, જો સુવાના ઓરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમવું પડે છે; કારણ સુતી વખતે આપણું શરીર જુદીજ રીતે કાર્ય બજાવે છે, અને

તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ઘણી લેવી નહિ, તે તરફની હવા હંમેશ ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ ,એટલે જે બાજુ સૂર્ય અસ્ત પામે છે તે બાજુની હવા સર્વથી સરસ છે; માટે સુવા બેસવાના ઓરડા પશ્ચિમ ભણીના હોવા જોઇએ, અને સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઇએ કે આખા ઓરડામાં હવાનો આવજાવ થાય અને ઓરડાની ખરાબ હવા સહેલાઇથી બહાર નિકળી જાય. દાક્ટર એ રેનસમ (Dr. A. Ransom) ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખહીનો રોગ પણ ખરાબ હવાને આભારી છે. ખરાબ હવામાંથી જીવજંતુ ફેફસામાં જઇ ફેફસાં બગાડી નાંખે છે. અને ખહી લાગુ પડે છે, તેથી ઘરની અંદર અને આજુબાજુની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજાવ સારો રાખવો જોઈએ, એટલે બારી બારણાં જોઇએ તેટલાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઇએ, સૂર્યનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, સૂર્યનાં તડકાંથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઇ સુઘડાઇ રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ઘરમાંનો કચરો ઘરથી બહુજ દુર રાખવો જોઇએ.

ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં ભયંકર દરદો અને સ્વપનાઓ.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાનો મોટો ભેદ તો જે રીતે એક માણસ દમ લે છે તે પર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણને જાણવાની જરૂરની છે તે કેવી રીતે દમ લેવો તે છે. હમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે, આપણાં નાકનાં નશકોરાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરોસ્તી વધે છે, આપણાં નશકોરાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાનાં ફીલટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનો દરેક કચરો અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણાં શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ

નાકની અંદરનો ભાગ હવાને ગાળી કાઢી એવા કચરાને ત્યાં જતો અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતો નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનો બીજો ફાયદો એ છે જે ઠંડીના દિવસમાં હવા જોઇયે તેવી ગરમ થઇ ફેફસામાં જાય છે, જેથી ફેફસામાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોઇએ તેવી હવા ભીનાસવાળી બની ફેફસામાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમતોલ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજાયબ જેવી કરામત છે, પણ તેનો લાભ થોડાજ માણસો લે છે. જે આદમીઓ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ઠંડી, સલેખમ, ગળાંનો સોજો અને છાતીનાં દરદોથી થોડાજ પીડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવો જોઇએ અને મ્હોં બંધ કરવું જોઇએ. ઘણા આદમીઓને મ્હો ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હોય. તેઓને બહુ હેરાન થવું પડે છે. તેઓએ હમેશાં મ્હો બંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એ વિષે જ્યૉર્જ કેતલીન નામના અમેરીકન આરટીસ્ટે "Shut your mouth" "તમારૂં મ્હો બંધ રાખો" નામની નાની ચોપડી લખી છે. તે ચોપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છેઃ—

"જેઓએ ભયંકર સ્વપના જોયાં હોસે, તેઓ ના કહી શકશે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગૃત થયા ત્યારે તેઓએ પોતાનું મ્હો અને ગળું ઉઘાડું જોયું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઇ જવાથી સુકકું ધાણી જેવું થઇ ગયલું. હસ્તી ધરાવનાર માણસમાં કોઇ પણ એવો હશે નહિ કે જેણે ઉંઘમાં મ્હો બંધ રાખ્યું ન હોય અને ભયંકર સ્વપના ન જોયાં હોય. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મ્હો ઉઘાડું રાખી સુવાથી ભયંકર સ્વપના આવે છે અને મોત ઉપજે તેવું દરદ થાય છે (જો કે તેમ સાધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મોત ઉપજાવે તેવું કહું છું ત્યારે હું એમ જણાવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ ભયંકર સ્વપનામાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર જ્યારે આશ્રાયશ લે છે ત્યારે જરૂરીઆત શ્વાસ ધીમો હોય છે પણ ઉંઘાડાં મ્હોમાંથી ફેફસામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ હવા જવાથી ધીમી રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાવ અને ઉકળાટ થાય છે.

પછી માણુસ ગુંગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલું દરદ થાય છે, અને જે અડચણો થાય છે તે શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવાના સબબથી થાય છે. જો કે આવી હાલતમાં માણુસ એક અથવા બેજ મિનિટ રહે છે. (કારણ શ્વાસ લેવા વગર માણુસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી જીંદગી ગુજારી હોય એમ લાગે છે, અને જો આ હાલતમાં થોડી વધુ મિનિટ રહે તો માણુસ મરણ પામે છે. આદમીઓ! તમારૂં ગળુ અને હોઠ ભીંજવો અને તમારૂં મ્હો બંધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરવાજા આગળ આવશે." ઉપલા વિચારો પરથી માલમ પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મ્હો હમેશાં બંધ રાખવાની બહુ જરૂર છે. મ્હો બંધ રાખી નાક વાટે દમ લેવાની દરેક બાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. આ ટેવ જો નહાનપણમાં પડશે તો બચ્ચું મોટું થતાં તેની તનદરોસ્તીને આ ટેવથી ઘણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક માબાપે એ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવું, કારણ કે ઘણા આદમીઓને શ્વાસ લેવાની ખોટી રીતને લીધે બહુ ઇજા થાય છે.

તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય તેમ શ્વાસ લેવાની રીત.

પહેલાં શ્વાસ કેમ લેવો તે શિખવું જોઇએ. હમેશાં મ્હો બંધ કરીને શ્વાસ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પકકા વિચારથી સુવું કે મ્હો બંધ કરીનેજ શ્વાસ લેવો. એવો ઠરાવ જો થોડા દિવસ ચાલુ રાખો તો પછી જરૂર ઉંઘતી વેળા પણ મ્હો બંધ રહેશે અને 'ભયંકર અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપનાની અડચણ' દુર થશે.

વિલાયત તરફના જાણીતા પહેલવાન 'સૅન્ડો'ની કસરત કરવાની રૂઢિ પ્રમાણે પહેલાં નાના છોકરાને શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવે છે. વિલાયત તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશાળમાં પણ પહેલાં છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે શ્વાસની કસરતો કરાવે છેઃ—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે અને પછી મ્હો બંધ રાખી નાક વાટે જેમ બહારની ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અંદર પુરતી હવા લીધી કે પછી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે

અને પછી હળવે હળવે તે હવા નાંક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધીમે ધીમે કરાવવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફસાં બગડી જાય અને એ કસરત બહુજ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અંદર થોડી પળ ઘેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણુ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે, પછી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે ને સુધારે છે. એ કાર્ય કરવા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઇએ. જો એકદમ હવા અંદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખ્યે તો ઉપલું કાર્ય બરાબર થતું નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે શ્વાસ લઇ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો ખોરાકજ હવા સમજે છે. દરેક માણસે દર સહવારે ચાર પાંચ વખત એવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઇયે જેથી ફેફસાં સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત્ત જેવા પદાર્થો પોતાની જગામાંજ રહે છે અને બીજા ભાગોપર જઇ ઇજા કરતા નથી. એક વખત ફરીથી લખવું પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપલી રૂઢિ મધ્યમસર અમલમાં મુકવી. બહુ કરવાથી ફેફસાં બગડી જશે. વળી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી.

પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પીવાની દરેક માણુસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી પાણીની પણુ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી માઠી અસર થાય છે. પાણી બે જાતની ગેસનું બનેલું છે, 'હાઇદરોજન' અને 'ઑકસીજન' જો બે ભાગ 'હાઇદરોજન' અને એક ભાગ 'ઑકસીજન' લઇએ અને સંભાળથી સળગાવ્યે તો મોટો અવાજ થાય છે અને પાણી બને છે. આવી રોતે આપણે પાણી બનાવવાને શકિતવાન થઇએ છીએ.

પાણીની સંભાળ રાખવાની બહુજ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી બહુ ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણુ પણુ નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે હમણાં જેમ નળવડે પાણી પુરૂ પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું

હતું નહિ ત્યારે કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિતા હતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીથી થતાં દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એવાં દરદો ઘણે દરજ્જે આપણામાં ઓછાં થયાં છે, તેનું કારણ એજ કે આપણને ચોખ્ખું પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે. ટેકરીપરનાં રહેઠાણવાળા માણસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટેકરીના ઝરામાં જાત જાતનાં ખાર અને લોખંડ આમેજ થયલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સહેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ નુકસાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જોઇએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાત જાતની ગલીચી રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી બગડી જાય છે; માટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું ફાયદાકારક માલમ પડતું નથી.

આપણા દેશમાં નળ વડે જે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. તે ઘણું ખરૂં ફીલટરમાંથી ગળાઇને આવ્યાથી સાફ રહે છે, તે છતાં પાણીનો ખપ પણ બહોળો હોવાથી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક પાણી આપણને મળે છે. અને મરડો, કોલેરા અને એવા બીજા રોગો દેશમાં બહુ જલદીથી ફેલાય છે. એવા ભયંકર રોગો થવાનું કારણ એટલુંજ કે એ રોગો ઉત્પન્ન કરનારા જીવડા પાણીમાં સહેલાઇથી પેદા થાય છે, અને એવું પાણી એમનું એમ પિવામાં આવે તો મરડો, કોલેરા, વિગેરે દરદો સહેલાઇથી થાય છે. આવાં પાણીને સાફ કરીને પિવાની જરૂર છે. પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર છે, કારણ તેથી એમાંનાં ઝેરી જંતુ મરી જાય છે, પણ ગરમ કર્યે તે અગાઉ જાડાં કપડાં વટી પાણી ગાળવું જોઇએ કે જેથી પાણીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જાય અને પાણી ગરમ થાય તેની સાથે સાથે ઉકળે નહિ. તેથી પહેલાં પાણીને જાડાં કપડાંથી ગાળવું, પછી ગાળેલાં પાણીને ગરમ કરવું અને ગરમ પાણીને પાછું ગાળી પિવાના વાસણમાં ભરવું. દરેક ઘરમાં ફીલટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર

પાણીપર રહેલો છે. તેથી જો ઘરમાં દુઃખ દરદ અને દવાનો ખર્ચ દુર કરવા માંગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે ફીલ્ટર કંપની કરી ઘરમાં રાખવું, અને ચોખ્ખું પાણી પિવું જેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય.

પાણીઃ ખોરાક તરીકે, શકિત વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઈએ, કારણ તે શરીરનાં દરેક તત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનું મુખ્ય તત્વ તે છે: સાધારણ ખોરાકોમાં આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઇએ છીએ. તેમાંના કેટલાક ખોરાકોમાં તો ત્રણ ભાગોથી પણ વધુ પાણી હોય છે. તે વળી આપણાં શરીરની જરૂરિયાતને માટે અને તેનો ઘસારો પુરવા માટે પુરતાં નથી. એક ઉમરે પુગેલું માણસ દરરોજ ૮૪ આંઉસ પાણી પોતાના શરીરમાંથી કાઢી નાખે છે, તેમાંનો અરધો ભાગ તો ફકત ચામડી અને ફેફસાં કાઢી નાખે છે.

પાણી આપણાં શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તાકાત અને હુશીઆરી વધારે છે, પણ દારૂ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઇ થઇ જાય છે તેમ કરતું નથી. જ્યારે પાણીનું એક ટમબલર પીયે છીએ, ત્યારે તે આપણા હૃદયના ધબકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનું ફરવું જલદી થાય છે અને આખાં શરીરમાં તનદરોસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાકટર જ્યૉર્જ એસ કીથી ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દારૂના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે "ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો Carbonaceous ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન હોતા નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમાં શકિત પેદા કરે છે," ગરમ પાણી આવી રીતે આપણાં શરીરમાં જે રસાયણી પ્રયોગો થાય છે તેને મદદ કરે છે. એથી ઉલટું દારૂ આ રીતનું કાર્ય થતું અટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મંદ કરી નાખે છે, એટલે થોડો વખત શરીરની શકિત વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરવ્સ) ને થોડો વખત ઉશ્કેરી મુકે છે પણ પછી ઉલટું તેનું જોર કમતી કરી નાખે છે."

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે ગણી શકયે. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શકિતને બહુ જરૂરની મદદ કરે છે અને સહવારના ભુખે પેટે પીધું હોય તો હોજરી સાફ કરે છે. જેઓને કબજિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઇ રહ્યા પછી થોડો વખત રહી એક ગલાસ ગરમ પાણીનું પિધું હોય તો તે બદહજમીની અજાયબ જેવી અસરકારક દવા છે. જ્યારે હઠીલા કેસમાં કોઇબી દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે ઉપલા ઉપાયથી તદન સાજું થાય છે.

મનની શરીર અને તનદરોસ્તીપર થતી અસર.

દાકટર એસ. સ્મીથ (Dr S. Smith) કહે છે કે "મનની સ્થિતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને જીંદગીની જોગવાઇ શરીરની હાલતપર આધાર રાખે છે. એપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીરપર અસર કરે છે તેજ પ્રમાણમાં જીંદગીની વધઘટ થાય છે. જો મન દુ:ખી હાલતમાં હોય છે તો શરીરને શકિતવાન બનાવવું કેવળ અશકય છે. દરેક જણે મુસીબતમાં આવેલા એક આદમીનો દેખાવ ફેરવાઇ ગયલો તપાસ્યો હશે. એક આદમી જો એવી આફતમાં હોય કે જેથી હ્રદય ચાલુ કોતરાઇ જતું હોય તો તેને એક વર્ષ પછી તપાશો તો તે કેવો તવાઇ ગયેલો હોય છે, તે કંગાળ હાડ-પીંજર જેવો બની જાય છે અને પછી થોડા મહિના રહીને તપાસશો તો તે હસ્તી ભોગવતો માલમ પડશે નહિ."

જો કે આપણી કલ્પનાશકિત મનાય નહિ તેવી છે તોપણ તે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા નાશ કરે છે–તે દરદો પેદા કરે છે અથવા મટાડે છે. જેઓને નજલો (Gout) થતો હશે તેઓને પુરતી રીતે માલમ હશે કે જો નજલાનું દુ:ખ મટાડવું હોય તો તે દુ:ખ વિસારવાની કોશેષ કરવી. જો મગજ તે દુ:ખપરજ વિચાર કરે તો તેથી વારંવાર દુ:ખ વધે છે. ડૉકટર ટ્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા

પ્રમાણે "જો એક નબળી લાગણીવાળા માણસને એવોજ ખ્યાલ આવે કે તેનો હાથ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે."

વળી બ્હીક, ધાસ્તી અથવા પ્યારથી એક આદમીનું દરદ બીજાને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉક્ટર કારટર (Dr. Cartar) નિચે મુજબ અસરકારક રીતે દર્શાવે છેઃ—

"એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાંને રમતાં નિહાલતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર બારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઇ ગયલાં જોયાં, ફીકર ધાસ્તીથી એટલી તો તેણી દગ થઇ ગઇ કે તેણી પોતાના બચ્ચાંને મદદ કરી શકી નહિ. એક ડૉકટરને તુરતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાંના ઘાને મલમપટો કીધો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીનાં આંગળાંમાં પણ દુઃખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઇ. જે ત્રણ આંગળાં પર તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા થઇ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસતાં માલમ પડયું કે તે સુજી આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાજાં હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીનાં આંગળાં ચીરીને તેમાંનું પરૂ કહાડી નાખવું પડયું હતું અને ઘા રૂઝાવામાં આવ્યો હતો."

આ બનાવપરથી માલમ પડશે કે મનની કલ્પનાશકિત અને લાગણી નહિ આવતાં દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાંક માણસ પોતાને ચોક્સ દરદથી પીડાતા ધારે છે. અને તેઓ જ્યારે ડૉકટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સંતોષ પામે છે. આવા આદમી ઘણું કરી શરીરથી પીડાતા નથી પણ મનનાં દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો મનની ચોક્સ સ્થિતિ 'મનની રચનાના શાસ્ત્ર' (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (Attentiveness) થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્સ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોક્સ સ્વભાવવાળા માણસમાં તે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉકટર ત્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામાં આવે તો હોજરીમાં (ખોરાક)નો ભાર વધારે અથવા પાચનશકિત બગાડે. બેચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગણીઓ દરેક અવયવોમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદય પર વિચાર કીધો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુંચવણમાં નાખે છે. એ ખરેખર છે કે જુસ્સાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે છે. પણ જો ફકત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉકટર ડબલ્યુ કારપેનટર (Dr. W. Carqenter) જણાવે છે કે, "જો શરીરના ચોકસ ભાગપર મનશકિત જુસ્સા વગર દોડાવી હોય તો તે ચોકસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહીના ફરવાની રૂઢીમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનનાં આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તેઓ બેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો તેઓનું મન હંમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે."

મનની અસરથી દરદો કેમ સાજાં કરવાં?

મી૦ જોન બ્રાઉન (Mr. John Brown) નામનો એક દરદી શરીરના બહુજ દુખારાને માટે એક તબીબ આગળ ગયો. પેલા ડૉકટરે એક કાગલપર દવા લખી આપી અને પેલા દરદીને કહ્યું કે 'તું આ લેજે, તું પંદર દિસસમાં સાજો થઇ જશે' પેલો દરદી તદન સાજો થઇ થોડા અરસા પછી પાછો આવ્યો. ડૉકટર તેને તદન સાજો થયલો જોઇ જરા મગરૂર થયો, પણ પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી તે દવા વિષે ડાકટરે પુછપરછ કરી પુછ્યું 'કેમ તમે સાજા છોની?'

'હા, તદન સાજો છું.'

'તમે શું દવા લીધી તે મને બતાવશો?'

'પણ મેં પોતે તે લીધી છે.'

'મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માંગું છું.'

'તમે તે લેવા કહ્યું હતું તેથી તે કાગલ તો હું ખાઇ ગયો.'

પેલો માણસ ખરેખર પેલું કાગળ ખાઇ ગયો અને તેથી તે દરદથી તે સાજો થઇ ગયો. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના એતબાર અને યકીનથી ઘણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણસો સીક પડે છે ત્યારે દેવીને માનતા કરે છે અને ઠગારાઓના ધંતર મંતરથી સાજા થાય છે. એમ સાજા થવાનું કારણ કાંઇ ધંતર મંતર આથવા માનતા નથી, પણ એક જાતનો એતબાર અથવા યકીન છે. એતબારથી સાજો થવાનો બીજો દાખલો તિચે પ્રમાણે છે:—જાણીતો વિદ્વાન સર હમ્ફ્રે દેવી. (Sir Hmphrey Davey) પહેલાં ડોકટર બેદોસ (Dr. Bados)ના હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો તે વખતે તે દાકટરે લકવાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમ્ફ્રે કરતો હતો. એક દિવસે લકલાથી પીડાતો એક માણસ આવ્યો જેને ઉપલા ડોકટરના ઇલાજને વિષે બહુજ ઈતબાર હતો પણ તે ઇલાજ શું હતો તે તે જાણતો હતો નહિ. પહેલાં પેલા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વાસ્તે હમ્ફ્રેએ તાવની શીશી તેના મ્હોમાં મુકી, પેલો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુસ્સાથી કહેવા લાગો કે અત્યારથીજ મારાં આખાં શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમ્ફ્રે દેવીએ વિચાર કીધો કે આ ઠીક તક છે. તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાપની શીશી દર વખત મુકી અને જોયું કે સાજો થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેલો લકવાથી સાજો થઇ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા દાકટરના ઉપાયપર બહુ ઇતબાર હોવાથીજ તે સાજો થયો હતો, તે ઉપાય શું હતો તે ખબર ન હોવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. આ પ્રકારના દાખલાઓથી મનશકિત દરદો સાજું કરવાને કેટલી શકિતવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે.

ફિકર ચિંતા મોત ઉપજાવે છે.

ફિકર ચિંતાથી ફક્ત કેટલાક માણસોની જીંદગીનો આંકો આવે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "એક આંઉસ ફિકર ચિંતા માણસનું મોત નિપજાવવાને પુરતી છે;" મુસીબતો અને વ્હાલાંનાં મરણો જીંદગી ઉપર ભયંકર અસર કરતાં નથી, એટલી નાની નાની ફિકર ચિંતાઓ માણસનું મરણ નિપજાવે છે. માટે ફિકર ચિંતા ઉપર બહુ કાબુ મેળવવો અને તંદરોસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ. મનને હંમેશાં શાંત રાખવાની તજવીજ કરવી, અને જીવ ફિકર ચિંતામાં હોય તે વખતે એકલું કદી પણ બેસવું નહિ. પણ રમુજી માણસોની સોબતમાં રહેવું.

મનના ભારે જુસ્સાઓ તંદરોસ્તીને બગાડે છે.

કોઇ પણ માણસ ભારે જુસ્સા, જેવા કે ગુસ્સો, અદેખાઇ, અંટસ, ધિક્કાર, હવસ કરવાથી તનદરોસ્તી બગાડયા વગર રહેતું નથી. બધા ગુસ્સાથી જુસ્સાઓમાં ગુસ્સો સર્વથી વધુ નુકશાનકારક છે. એકજ વેળાના ભારે ગુસ્સાથી તરતજ પિત્ત વિકારનો તાંવ, કલેજાં, હૃદય અથવા મગજપર સોજો ચડે છે અને કેટલીક વખતે માણસને ગાંડું બનાવે છે. જો વારંવાર એક માણસ ગુસ્સે થતું હોય તો કમળો, ખશી, તાવ અથવા લકવો તેને કદાચ લાગુ પડે. જો ગુસ્સે થયલી માતા પોતાનાં બચ્ચાંને દુધ ધવાડે તો બચ્ચાંને તુરતજ ઉપલ્યું થઇ આવે છે. બચ્ચાનાં ઉપર તે દુધ ઝેર જેવી અસર કરે છે અને ઘણી વખત બચ્ચાંનું મોત પણ લાવે છે. એમ કહે છે કે ગુસ્સાવાળા આદમીની થુક પણ તે વખત ઝેરી થઈ જાય છે. એપરથી સમજવાનું છે કે ગુસ્સો કેવી ખરાબી કરે છે, માટે કોઈ પણ કારણથી ગુસ્સે થવું નહિ, હંમેશાં મનને શાંત રાખવાની ટેવ રાખવી.

હસવાથી દરદો સાજાં થાય છે.

હસવાની સારી અસરો એક હસમુખા સ્વભાવના માણસના દેખાવપરથી માલમ પડે છે. હસતો માણસ હંમેશાં માટેસો હોય છે, તેનો ચહેરો ભરેલો હોય છે અને તેની આંખો જીંદગીના અમૃત જેવી તેજદાર હોય છે. દરેક પાતળા માણસે આ કહેવત યાદ રાખવી જોઇએ

'Laugh and grow fat' 'હસો અને માતેલા બનો.' પણ હસવું એટલે કેટલાક હલકા પ્રકારના માણસો ખરાબ બોલો બોલી હસાવે છે તેમ નહિ પણ રમુજી સદગુણી તાહુકાથી હસવું. શરીરની સઘળી હીલચાલમાં હસવું તનદરોસ્તી ભરેલું છે, કારણ તેથી શરીરમાં લોહિનું ફરવું તેજી બને છે, પાચન શક્તિ અને પરસેવો વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જાળવનારી શક્તિઓ સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખલા મોજુદ છે કે જેમાં ઘણા આદમી એકદમ મોટે હસવાથી ભયકર દરદોમાંથી સાજા થયા હતા અને થાય છે. તેમાંનો એક દાખલો નીચે મુજબ છેઃ—

બે દરદીઓ એક ઓરડામાં એક જબુન બિમારીથી પીડાતા હતા —એક ભેજાંની તાવથી અને બીજો ગળાંના ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ એવી ધારતી ભરેલી હાલતમાં હતા કે આખી રાત ચોકાસી કરવી પડતી હતી અને તેઓમાંથી એક પણ સાજો થશે એ શકમંદ હતું. એક ગ્રહસ્થને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યો હતો. તેનુ કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનો વખત થાય, ત્યારે નર્સોને જગાડવી. રાત પડતાં બન્ને પેલા ગ્રહસ્થ અને નર્સ, ઉંઘમાં પડયાં. જે દરદીને ગાંઠ થઇ હતી તેણે ઘડીયાલ તરફ જોયું તો માલમ પડયું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઇએ. પેલો મોટેથી બોલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કોઇબી ભાગને હીલવવાને શક્તિવાન હતો નહિ. તેણે પોતાનો તકિયો પેલા ચોકીબાનના મ્હોપર ફેંકયો, આથી તે ચોંકીને ઉઠયો. પેલો માણસ કુદકો મારી ઉઠયો અને ઉંઘમાંજ જમીનપર પડી પેલી નર્સને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડયાં. આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસ્વ જેવો લાગ્યો કે બન્ને જણા પેટ ધરી ધરીને હસવા લાગ્યા. જ્યારે ડાકટર સવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજા જોયા. અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાજા થયલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થોડા વખતમાંજ પેલા બે દરદી ટટાર થઇ ગયા.

જાણીતો કવિ ડ્રાઇડન (Dryden) કહે છે "ગમે તે હોય હસવું બહુ સારી ચીજ છે; જો એક ઘાસનું તણખું એક માણસને હરખાવે તો

તે પણ સુખનું સાધણુ ગણાય," ઉપલા વિચારપરથી માલમ પડશે કે તનદરોસ્તી સાચવવા ને બિમારી દુર કરવા ખુશ મિજાજ એક અગત્યનું સાધણુ છે.

હંમેશાં જુવાન રહેવાને અને જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાના મનશકિતના ભેદો.

લોરડ લીટન (Lord Lytton) અને બીજા જાણીતા વાર્તા લખનારાઓએ પોતાની વાર્તાના નાયક (Hero) ને અમૃતનું પાણી (Elixir of Life) મેળવ્યાથી હંમેશની જુવાનીમાં ચીતાર્યા છે. ખરૂં કહેતાં એવી કોઇ પણ દવા નથી કે જે વખતની ખરાબીને દુર કરી શકતી હોય, પણ આપણે એટલું તો કહી શકયે કે કેટલાક લોકો મોટી ઉમરે પણ ઘરડા જણાતા નથી. તેઓ હંમેશાં જુવાન અને ખુશ મિજાજી રહે છે. જેઓનો સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉમ્મર કરતાં પચીસ વર્ષ નાના હોય એમ સહેલાઇથી જીંદગી ગુજારે છે. જુવાની જાળવવાનો સર્વથી મોટો ભેદ તો મનને જુવાન અને તાજું રાખવામાં, હૈડાંને ખુશ અને હલકું રાખવામાં, અને ફિકર ચિંતાને પોતાપર હુમલો ન કરવા દેવામાં સમાયલો છે.

કેટલાંક વર્ષ થયાં સેંકડો માણસના સમાગમમાં આવતાં જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉમર કરતાં જુવાન દીસે છે તેઓ સ્વભાવમાં અને મગજમાં પણ જુવાન હોય છે; જ્યારે જેઓ પોતાની ઉમર કરતાં ઘરડા માલમ પડે છે તેઓ વિચારમાં અને રીતભાતમાં પણ ઘરડા જણાય છે. એ પરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જો આપણે બહારનો જુવાની ભરેલો દેખાવ રાખવો હોય તો અંદરની પણ જુવાની સાચવી રાખવી જોઇએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે. જેવું અંદરનું માણુસ તેવોજ બહારના માણુસનો દેખાવ હોય છે. ઘડપણ લાવવું એ આપણા હાથમાં છે. ઘણા આદમીઓ જુવાનીમાં ઘરડા થાય છે, તેનું કારણ એજ કે તેઓ જુવાનીને છાજતી રીતભાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોટી

ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં જુદાં જુદાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોઠો.
(પ્રૉફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલો.)

ખોરાક.	૧૦૦ ભાગમાં.					
	આલ્બ્યુમેન-વાળો પૈાષ્ટિક તત્વ—માંસ બનાવનાર.	ગરમી તથા ગતિ આપનાર.		હાડકાં અને દાંતો બને છે.	સાખા.	પાણી.
		સ્તાર્ચ મીઠાઇ ઇ૦	તેલ યા ચરબી.	ખાર.		
વિલાયતી સફેદ નરમ ઘઉં	૧૧.૦	૬૯.૦	૧.૨	૧.૭	૨.૬	૧૪.૫
ભરડેલો આટો	૧૬.૧	૬૩.૦	૧૦.૧	૨.૧	૩.૭	૫.૦
ચોખા	૭.૫	૭૬.૦	૦.૫	૦.૫	૦.૯	૧૪.૬
મકાઇ	૯.૦	૬૪.૫	૫.૦	૨.૦	૫.૦	૧૪.૫
બાજરી	૧૫.૩	૬૧.૬	૫.૦	૧.૬	૩.૫	૧૩.૦
લીલા વટાણા	૨૨.૪	૫૧.૩	૨.૫	૩.૦	૬.૫	૧૪.૩
ચોળા, વાલ	૨૩.૦	૫૨.૩	૨.૩	૨.૯	૫.૫	૧૪.૦
મસુર	૨૪.૦	૪૯.૦	૨.૬	૩.૦	૬.૯	૧૪.૫
ભોંયસીંગ	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦.૦	૧.૮	૪.૫	૭.૫
પટેટા	૨.૩	૧૭.૪	૦.૩	૧.૦	૧.૦	૭૫.૦
સલગમ	૦.૫	૪.૦	૦.૧	૦.૮	૧.૮	૯૨.૮
ગાજર	૦.૫	૫.૦	૦.૨	૧.૦	૪.૩	૮૯.૦
બીટ	૦.૪	૧૩.૪	૦.૧	૦.૯	૩.૦	૮૨.૦
મીઠા કંદ	૧.૫	૧૮.૦	૨.૨	૧.૫	૨.૮	૭૪.૦
કંદ	૨.૨	૧૬.૩	૦.૫	૧.૫	૦.૯	૭૯.૬
કોબી	૧.૫	૫.૮	૦.૫	૦.૨	૨.૦	૮૯.૦
ટામેટાં	૧.૪	૬.૭	......	૦.૮	૧.૩	૮૯.૮
કાકડી	૦.૨	૨.૦	૦.૭	૦.૪	૦.૫	૯૬.૨
સક્રરજન	૦.૪	૭.૮	૫.૨	૦.૪	૩.૨	૮૩.૦
અંજીર સુકાં	૬.૧	૬૦.૫	૬.૩	૨.૩	૭.૩	૧૭.૫
ખજુર	૬.૬	૫૪.૦	૧૨.૫	૧.૬	૫.૫	૨૦.૮
કેળાં	૪.૮	૧૯.૭	૦.૬	૦.૮	૦.૨	૭૩.૯
અખરોટ	૮.૪	૧૧.૧	૨૮.૫	૧.૫	૨.૫	૪૮.૦
પસ્તાં	૨૨.૭	૧૩.૦	૫૧.૧	૩.૩	૨.૫	૭.૪
કોપરૂં	૫.૫	૮.૧	૩૫.૯	૧.૦	૨.૯	૪૬.૬
ગાયનું દુધ	૪.૧	૫.૧	૩.૭	૦.૮	... ...	૮૬.૩
સ્ત્રીનું દુધ	૧.૬	૬.૯	૨.૩	૦.૨	......	૮૯.૦
બકરીનું દુધ	૫.૮	૪.૮	૪.૮	૦.૮	......	૮૩.૮
મેંઢીનું દુધ	૪.૮	૪.૧	૪.૨	૦.૫	......	૮૬.૪
ગધેડીનું દુધ	૨ ૪	૭.૧	૧.૫	૦.૩	......	૮૮.૭
મલાઇ	૬.૦	૨.૫	૩૬.૩	૦.૨	......	૫૫.૦
વિલાયતી ઘટ કીધેલું દુધ	૧૫.૨	૪૫.૩	૧૧.૫	૨.૦	......	૨૪.૦
માખણ	૧.૦	૦.૩	૮૭.૭	૧.૦	......	૧૦.૦
વિલાયતી પનીર	૨૯.૨	૨.૦	૨૯.૬	૪.૯	......	૩૪.૩
મટન ચાપ (માંસ)	૭.૬	......	૪૨.૦	૧.૦	૫.૩	૪૪.૧
ઇંડાં	૧૪.૦	......	૧૧.૦	૧.૩	૨.૦	૭૧.૭

ઉમરે પુગેલા માણસની માફક જીંદગી ગુજારે છે. મારી ઓળખાણનાં એક અઘોર વયનાં બાઇ કહેવા લાગ્યાં કે "મેં હવે ખુરસીપર બેસવાની જીંદગી છોડી દીધી છે અને સાઇકલની મજાહમાં પડી છું, કારણ હું જુવાનીમાં નેવું વરસના જેવી ઘરડી થઇ ગઇ હતી, પણ હાલ (સાઇકલથી) સાઠ વરસના જેવી લાગું છું અને થોડા વખતમાં ચાલીસ વર્ષના જેવી લાગીશ" તેમનો ચહેરો ખચીત તેમના બોલોને જુઠા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતાં હતાં. હજારો આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીનો ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરે તો પાછાં જુવાન દેખાય છે.

આપણે મનની શકિત તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ. તનદરોસ્તી અને જુવાની જાળવવાને મનને શાંત રાખવાની જરૂર છે. ગમગીની, ફિકર, ચિંતા અને ગુસ્સાને દુર કરવા હંમેશાં ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો. ખુશ મિજાજ એ તનની અને મનની પવિત્રાઇ અને દરોસ્તીની એક ઇધાણી છે, અને જ્યાં પણ સારો કારોબાર હોય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે. એ ખુદ પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે, માટે ગમે તે હાલતમાં હોઇયે, ગમે તેવી મુસીબતમાં હોઇયે તે છતાં એ ઇશ્વરી ગુણને તજવો ન જોઇએ અને એ સદગુણને ખિલવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બજા લાવવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence
Due nourishment, not gluttonous delight;
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop
Into thy mother's lap; or be with ease
Gathered, not harshly plucked; for death mature.

MILTON.

તું જે કાંઈ ખાય, પિયે તેમાં એઠીની મઝાહ નહિ પણ ઘટતું પુષ્ટીકાર તત્વ શોધ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એક પાકાં ફળ મીસાલે તારી માતાના ખોલામાં પડે અથવા તો અજલને માટે પાકત થઇને સહેલાઇથી ઉતારી શકાય અને નહિ કે જોર જુલમથી તોડી પડાય.

મીલટન.

ખોરાક આપણી જીંદગી અને તનદરોસ્તી સાચવવાનું ઘણુંજ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક ચાલુ રહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાલચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ઘસારો થાય છે. શરીરની શકિત. માંસ, લોહી એ સઘળી ચીજો શરીરમાં ઓછી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ઘસારા ખાતે ઓછું થાય છે અને તેના સાબિતી નિચે પ્રમાણે છેઃ—બાલ ચોળ્યે છીએ ત વખતે બાલમાં ખોડો અથવા ચામડીના રજકણ જેવું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણાં મોઞં પરથી પણ માલમ પડે છે. જે બાલનો ખોડો અથવા પચમાંથી નિકળ ા કચરો એ ઘસાઇ ગયલી ચામડી છે. બાલ અને નખ કાઢીએ તે પણ શરીરને નકામો કચરો છે. તેજ પ્રમાણે બીજા પદાર્થો જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સઘળું શરીરનો કચરો અને ઘસારો છે, જે ઘસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે. દરરોજનો શરીરનો ઘસારો પુરવાને ખાતર આપણને ભુખ લાગે છે, અથવા તો શરીરનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે ભુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ઘસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમાં શકિત અને તનદરોસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદરોસ્તી રહે છે, ખોરાકથીજ આપણો ઉધરભાવ થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શકિત વધે છે, ખોરાકથીજ આપણો સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનું સુખ ભોગવી શકયે છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામાં દરદો પેદા થાય છે; સારો ખોરાક આપણને મીનોઈ રસતો દેખાડે છે અને ખરાબ ખોરાક સેતાનિયત ભરેલો રસ્તો દેખાડે છે. કારણ કે સારો અને ટંડો ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલે-

દાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો થાય છે. ખોરાક જેમ શરીરપર અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે. જુદી જુદી જાતો જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે: જેમ કે હિન્દુઓ માંસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવાથી તેઓમાં ઘણો ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કોઇને મારફાડ કરતા નથી અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઇ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા બહુ ગુસ્સાવાળી હોય છે અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. તેજ પ્રમાણે જાનવરોમાં જુવો. વાઘ જે હંમેશાં લોહી અને માસનો ખોરાક ખાય છે તે એક વિકાળ, અને નુકશાનકારક જાનવર છે. જ્યારે હાથી સર્વથી કદમાં મોટું જાનવર છે તે છતાં તેનો સ્વભાવ નરમ છે કારણ તેનો ખોરાક માંસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ જણાય છે કે માંસ ખાનારાઓ થોડે ઘણે દરજ્જે ગુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા હંમેશાં ઠંડા અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનું કામ શાંતપણે કરે છે.

વળી વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓને સહેલાઇથી ઠાક ચડતી નથી જ્યારે માંસ ખાનારા સહેલાઇથી ઠાકી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘોડો, બળદ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારાં હોવાથી તેઓ આખો દિવસ ભાર ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું કામ વિકાળ થયા વગર શાંતિથી કરે છે તેમ માંસ ખાનારા જાનવરો કરી શકતાં નથી. એ બાબતોપર વધુ વિવેચન કર્યે તે અગાઉ ખોરાકનો મુળ આધાર પાચન શકિતપર છે તે વિષય તપાસ્યે. ખોરાક ગમે તેવો શકિતવાળો હોય પણ જો એક માણસ પાચન કરી શકે નહિ તો શકિત આપવાને બદલે ઉલટાં દરદો ઉત્પન્ન કરી તેની તનદરોસ્તી બગાડે છે.

ખોરાક શરીરમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે?

આપણાં શરીરની અજાયબી જેવી રચનાઓમાંની એક અજાયબી આપણો ખોરાક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ. પુષ્ટિકારક બને છે તે છે. ખોરાકનું પાચન થવું મ્હોથીજ શરૂ થાય છે. જેવો મ્હોમાં ખોરાક મુકયો કે દાંત જો ખોરાક કઠણ હોય તો ચાવ્યાથી નરમ કરે છે, અને

મ્હોની લબ અથવા થુક જે કોઇની ઉપર ધિક્કારથી થુંકવા આપી નથી, તે ખોરાક પાચન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેવો ખોરાક દાંતે ચવાઈને નરમ થાય છે કે જીભ તેને થુંક વડે મેળવે છે, એ લબ અથવા થુંક સાથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઇ શકે છે. એ લબ સાથે મળવાને ખાતર થોડો વખત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે. જાણીતા પ્રધાન મરહુમ મી૰ ગલેડસ્ટન કહેતા હતા કે મારી આટલી ઉમરે સારી તનદરોસ્તી રહી તેનું કારણ એટલુંજ કે હું દરેક ખાવાનો બુક ૨૫ વાર ચાવ્યા પછી ગળવાની ખુબ સંભાળ લેતો હતો. જેઓ બદહજમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશો તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, માટે જેઓની પાચન શકિત નબળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવીને ખાવાની જરૂર છે. જ્યારે ખોરાક લબ અથવા થુંક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે, કારણ આપણી થુંક અથવા લબને દાકટરોએ તપાસવાથી માલમ પડયું કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આ રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઈ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને "ગેસ્ટરીક જુસ" (Gastric juice) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખ્ત ખોરાકને હોજરી હીલવ હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદન નરમ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સંકોચાઇ જાય છે અને નરમ થયલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાંનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યાં પણ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તનો પદાર્થ કલેજામાંથી નિકળે છે અને "પેનક્રીએટીક-જુસ" નામનો પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામાં ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ ફીટની લંબાઇનાં છે અને સાપની માફક ફરચાળી વળી પેટમાં રહેલાં છે.

ત્યાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઇ લે છે અને લોહી બને છે જ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે મોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી ઝાડા માર્ગે નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"By saliva some starch is digested
Some Proteid by gastric(al) juice,
Some Fat the juice pancreatic,
Which helps us the first two to use."

"લબથી થોડો સ્તાર્ચ પાચન થાય છે. થોડો "પ્રોતેડ" અથવા (આલ્બ્યુમન) "ગેસતરીક" પદાર્થથી, થોડી ચરબી "પેનક્રીયેટીક" નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા બે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે."

પાચન શકિત સારી રાખવાની રીત.

તનદરેારસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાઇયે તેની ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શકયે છીએ તેપર છે. કેટલાંક માણસો ખુબ ખાય છે છતાં પાતળાં રહે છે. તેનું કારણજ એ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાય છે જેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે.

જ્યારે બીજા હાથપર આપણે કેટલાક માણસો થોડું ખાય છે તેઓને તનદરેાસ્ત જોઇએ છીએ તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમાં જોઇએ તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઇથી વધુ લે છે. કેટલાકો જોઇએ તેથી વધુ, અને ખુબ સ્વાદિષ્ટ અને ભારી ખોરાક બહુ ખાવાથી પાચન શકિત બગાડે છે અને ઘણાં દરદોથી પીડાય છે. જાણીતો લડવૈયો નેપોલીયન એક વખ્તે બોલ્યો હતો કે "ઘણા માણસ થોડું ખાધાના કરતાં વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે." જો એક માણસ પાસે તેની શકિત ઉપરાંત કામ કરાવશો તો તે થાકી જાય છે અને પછી કામ કરી શકતો નથી, તેજ પ્રમાણે હોજરી જેટલી શકિત

ધરાવે તેટલુંજ કામ કરી શકે. જો તેથી વધુ કામ કરાવે તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેલું માણસ બદહજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સારી રાખવી હોય તોઃ—

(૧) હદથી જ્યાદા ખાવું નહિ.

(૨) ભુખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ. જો ભુખ ન લાગી હોય તો ભોજન ખાધા વગર રહેવું તેથી અડચણ થશે નહિ.

(૩) ચોકસ વખતે ખાવું, વારંવાર ખાવું નહિ. એકેક ખાણાં પછી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરેજ બીજું ખાણું ખાવું.

(૪) હંમેશાં ખાવાને વખતે ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો. કદી પણ મારામારી અથવા ગમગીની રાખવી નહિ.

(૫) રાતને વખતે સાધારણ અને થોડો ખોરાક ખાવો, અને તરત સુઇ જવું નહિ.

(૬) બહુ સ્વાદિષ્ટ અને તીખો, ખાટો અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) મી૦ ગ્લેડસ્ટનની માફક દરેક ભુક ૨૫ વાર ચાવી ચાવીને ખાવો. એકદમ ખાવો નહિ.

(૮) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ પણ ખાઇ રહી અરધે કલાકે પાણી પીવું; બરફનું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શક્તિ વધારે છે.

(૯) ફ્રુટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

(૧૦) ખાઇ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવો નહિ પણ ઓછામાં ઓછા અરધો કલાક પછીજ મગજને બોજો થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કાનુનો જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હોય તો પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તો તનદુરસ્તી પણ રહેવીજ જોઇયે.

મનની ચોકસ સ્થિતિથી પાચન શક્તિપર થતી અસર.

કેટલાક માણસોને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શક્તિપર બહુજ અસર કરે છે. જો કોઇ વખતે સારી ભુખ લાગી હોય પણ મનની સ્થિતિને કાંઇ એકદમ ખલલ, થાય. દાખલા

તરીકે કાંઇ માઠા સમાચાર કાગળ મારફતે મળ્યા હેાય, અથવા તેા એકદમ ગુસ્સેા આવ્યેા હેાય, તેા ભુખ તરત મટી જાય છે. જેએા નાની ચીજોને વાસ્તે વારવાર ગમગીન, બરિયલ, ચીરડાઉ અથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાંત મન રાખી સુખ ભેાગવવાનું સમજતા નથી તે પેાતાનેા ખેારાક સારા સ્વભાવવાળા માણુસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણુથી જે માણુસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેએા પાતળા રહી જાય છે. દાકટર કેામબ (Dr. Komb) કહે છે કે "દરેક જણુને અનુભવથી માલમ પડયું હશે કે જ્યારે આપણું મન ખુલ્લું ખુશનુમા અને ફિકર ચિંતા વગરનું હેાય છે ત્યારે જમવા બેસવાને કેવી ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખેારાક પણ સારી રીતે ખાઇ શકીયે છીએ, પણ જ્યારે ચિંતાથી દંગ થઇ ગયું હેાય અથવા તેા આપણું મગજ કેાઇ અગત્યની યેાજનામાં રેાકાયું હેાય ત્યારે આપણે જમવાની ઉપર ધ્યાન આપતા નથી."

શરીરની રચનાનેા એક જરમન અભ્યાસી હયુફીલેન્ડ (Huefiland) જણાવે છે કે તેની જાણુ પ્રમાણે મેાટેથી હસવુ એ પાચનશકિતને સર્વથી મેાટી અસર કરે છે, અને આપણા બાપદાદામાં જમવાની ટેબલપર લહુવા અને થેાલિયાએા હસવાને ખાતર રાખતાં તે રિવાજ વૈદક શાસ્ત્રના કાનુન પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યેા છે. તમારી જમવાની ટેબલપર ખુશમિજાજને સાથે રાખવાની કેાશેશ કરવી, ખુશમિજાજ અને રમુજ ભેગા સારા ખેારાકમાંથી પુષ્ટિ મળશે તે ખચીત ઉત્તમ લેાહી બનાવશે.

જુદા જુદા ખેારાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વળણુપર થતી અસરેા.

શરીરના બંધારણુના દરેક અભ્યાસીએા કબુલ કરે છે કે ખેારાક દરેક માણુસપર વિશેશ અસર કરે છે, જો કે એ બાબતપર જોઇએ તેવું ધ્યાન આપતા નથી. આપણા વિચારેા, આપણેા સ્વભાવ, આપણેા જુસ્સેા આપણી ઉમેદેા સઘળી જે ખેારાકેા ખાઇએ છીએ અને જે પીજીએ છીએ તેને તાબે રહે છે. જેએા ઘણું માંસ ખાનારાએા, જેએા માંસ નથી ખાતા

તેઓ કરતાં બહુ જુસ્સાવાલા, બહાદુર, ઝનુની અને ચીડરાઉ હોય છે. કીન (Kien) નામના નાટકીને વિષે કહેવાય છે કે તે ખેલમાં જેવો ભાગ બજાવવાનો હોય તેને માફક આવતો ખોરાક ખાતો હતો. આશક તરીકે બકરાંનું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનું ગોસ અને જુલમગાર તરીકે કુકરનું ગોસ ખાતો. (Foosavi) ફુસેવી નામના ચિતારાને માટે કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમાં ભયંકર કલ્પના શકિત ઉશ્કેરવા માંગતો ત્યારે કાચું માંસ ખાતો. ખોરાક સ્વભાવપર કેવી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખલો જોવો હોય તો જાનવરોથી માલમ પડે છે. જેઓ માંસ ખાનારા જાનવરો છે તે વિકાળ છે જ્યારે ઝાડપાલો ખાનારાં નરમ સ્વભાવના છે,

ઉપલાં લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવપર શું અસર થાય છે તે માલમ પડે છે, માટે જેઓએ વિકાળ અને ઝનુની ન થવું હોય અને નરમ, શાંત, વિચારવંત અને નીતિમાન થવું હોય તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો વધુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ વિવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જણાવવું જોઇયે.

શરીરના બંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે, જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છેઃ—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શાકત પેદા કરે છે.

ઉપલા કામો બજાવવા માટે ખોરાકની જે વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલાં છે.

પાણી, "એલબ્યુમીનોઇદસ" અથવા માંસ બનાવનારા તત્વો. (Albuminoids or flesh-formers.)

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. (Starch, Sugar, etc.) 'ફેટ' (Fat) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકાશ. "ફોસ્ફેટ," (Phosphate. potash, salts, etc.) "પોતાશ" નિમક (Common salt), "સોલ્ટ" વગેરે દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારા ખારો.

ઉપલા પદાર્થો પેહેલેથી એકેક લઇ તેનું વર્ણન કર્યે, પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં બે તૃતિયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફલાદિમાં પાણીનો મોટો જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરૂં પડી શકે એટલું નહિ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફળ ફલાદિમાં ૧૦૦ રતલે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકો મેવો જેવો કે પસ્તાં, બદામ. વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાં પણ ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઇને સુકાઇ જાય છે તેમ માનવીનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઇને સુકાઇ જાય છે જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે?

આલ્બ્યુમીનોઇડ નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે લેખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે જાણવું જરૂરનું છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખોટ માંસના રેસા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઇટ્રોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વની શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કોયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. સખત

મહેનત કરનાર અને અઠંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫) થી ૧૫) ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦) થી ૨૫) ટકા આવેલા હોય છે. તરકારી અને ફળફુલાદિમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતાં વધુ હોય છે. માંસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડ પાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે.

સ્તાર્ચ નામનો તત્વ સફેદ મેંદા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનાર બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ચ વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રતલ સાબુચોખા, આરારોટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ચ આવેલો છે. આ જણસોની કાંજીપર બચ્ચાંઓનો ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનારૂં આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વો ઘણુંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેવા ખોરાક ખાઇ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાનાં ફોકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી કેટલીક જણસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેકસટ્રિન નામનાં બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફળફુલાદિ, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી. પણ તે સ્તાર્ચ કરતાં અઢીગણું વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરૂં પાડવા સાથે પાછાં લોહીમાં ચુસાઇ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઇ, માખણ, કોપરૂં, ભોંયશીંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસફેટ નામના ખાર ઘણાક ફળફુળાદિ અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હોય છે, પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શકિત

અથવા ઉશકેરનારો ગુણુ ધરાવે છે, તેને થોડા પ્રમાણુમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણુા પ્રમાણુમાં લીધો હોય તો બેશક ઝેર ચઢાવી મરણુ નિપજાવે છે. ફોસફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હંમેશાં નાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેનાં તત્વો સાથે ભેળાયલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૈાવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણુ આ ખારથી શરીરના બીજાં તતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં છલતાંમાં યા તો છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયલો હોય છે. તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતો જઇફી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life, White is a broken stick. એટલે ભુરા રંગની (છલતાં સાથેની) રોટલી જીંદગીનો સ્થંભ છે. સફેદ રોટલી ભાગેલી લાકડી છે, એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદોથી હલાક થઇ ૭–૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association. નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તે દાંતો જુવાનીમાં કોહોઇને પડી જવાનું કારણુ નિચે મુજબ આપે છે:—

"જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કહોઇ જવાનું જે હાલ સાધારણુ થઈ પડયું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેદ પાઉ યા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફોસફેટીક.) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે."

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે?

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે જે આપણે સહેલાઇથી મેળવી શકયે અને પાચન કરી શકયે, જે આપણામાં ચૈતન્ય શકિત વધારે, આંગમાં કૈાવત આપે, સહેલાઇથી બનાવી શકાય, શરીરને ઇજા કરે નહિ, અને લોહી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, મનને શાંતી બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઓછા પ્રમા-

ણુમાં ખાધાથી શરીરમાં દરદો ઉત્પન્ન નહીં કરે અને આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો કરે.

તનદરોસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવા માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરૂષ થઇ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખાણનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની બહુ સંભાળ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક? બહુ મસાલેદાર, પેસ્ત્રી, તીખો, ખાટો, જાનવરોનું માંસ અને માંછલાં, વિલાયતી સાસો, વિગેરે સાદા ગણાઇ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને બહુ વખત જોઇએ, એ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ બગાડનાર, સુસ્ત કરી નાંખનાર અને ખરચાળુ હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી જાળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(ક) "શરીરને થતો ફાયદો—

"શરીરની દુરૂસ્તીથી મનશકિત, નીતિ અને સુખ પ્રાપત થાય છે.

(૧) તનદરોસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ટટાર ચાલવાની ઢબ. (૨) વધારે સહનશકિત અને થાક થોડો લાગવો. (૩) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. (૪) દરદોથી મુકિત મેળવવી, જેવાં કે બદહજમી, કબજીયાત, ભુકાનાં દરદો, ચરબી વધવી, કલેજાનું દરદ, જુકન, સુસ્તી, ઠંડી, અને ઠાંસો. (૫) સઘળી બાબતમાં ચપળતા, હુસ્યારી, ઝડપ અને સફાઇથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મગજ અને હાથ વાગેરેનું સંપથી કાર્ય બજાવવું સારી ઉંઘથી જ્ઞાનતન્તુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

(ખ) મનની શકિતને થતો ફાયદો:—

"યાદદાસ્તનું વધવું, વિચાર શકિતનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઇ, વિચાર દર્શાવવામાં ખુલાસો, અવલોકન શકિતનું વધવું, કલ્પના શકિતનું વધવું, થાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સબુરી.

(ગ) **નીતિનો ફાયદો:—**

"કેવી રીતે ગુન્હા અને બદ કરમો થાય છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાઉં છું ત્યારે વધારે માલમ પડે છે કે એનું મુળ કારણ ખોરાક છે આ બાબતો નીતિ વિશે ભાષણ અને વાયજ કરનારાઓ ધ્યાનમાં લેતા નથી.

"સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને ઘણું કરી જે કાંઇ સદગુણી હોય તે તરફ આપણી મનની વળાણ લઇ જાય છે. હું માનતો નથી, હું માની શકતોજ નથી કે જો ખરેખર તનદરોસ્તી ભરેલી સ્થિતિમાં હોય તો આદમ જાતની ખાસિયત ઘણું કરી બદ હોય

"દારૂ પીવાની તલબત શાથી થાય છે? પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરીથી? હા, તેજ ખરાબીનું મુખ્ય કારણ છે. મોત ઉપજાવે તેવી નબળાઇ અને તેની ખોટ દારૂની તલબે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ઇલાજ સમજે છે. જ્યારે ભારી ખાણું ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલબ થાય છે. હું ધારૂં છું ત્યાંસુધી દારૂની તલબ, માંસ અને બીજા ઉશ્કેરનારા ખોરાકથી થાય છે. જો આપણે ગરીબ વર્ગમાંથી માંસનો ખોરાક કાઢી નાખ્યે તો તેઓમાંથી દારૂની તલબ સહેલાઇથી નિકળી જાય. સાદા ખોરાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણું, લબાડી, ઘાતકીપણું, અસંતોષીપણું મનની સાંકડાઇ, કીનો, કપટ, ગુસ્સો એવા દુર્ગુણો તરફ લઇ જાય છે. તે હું એમ નથી કહેતો કે 'એવા દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે' પણ 'એ તરફની વળણ'ને દુર કરે કરે છે. સાદા ખોરાકથી સખત કામ કરવાનો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ થાય છે. અને જેમ દમ લેવા વગર ચાલે નહિ તેમ કામ કરવા વગર ચાલતું નથી, બીજાનું ભલું કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ખોદાની ઉપર પ્યાર થાય છે અને શાંતિથી આત્માનું પ્રગટીકરણ વધે છે."

ઉપલો લખનાર E. H. Miles, M. A. (Canb,) ની ફીલસુફી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે "Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things." એટલે "જો તમે ખાવા પીવાની મજાહ છોડી દેશો તો તમે બીજી ઘણી

ચીજોમાં મજાહ ભોગવશો.” આ કહેવું ખરેખર ડહાપણ ભરેલું છે. કેટલાક માણસ તાળવાંની મજાહને ખાતર પોતાની તનદરોસ્તી સદાની રદ કરી બેઠા છે. જેઓ મ્હોં સ્વાદને ખાતર રોજ, કેક, મકરૂમ, મીઠાઇ, અથાણું, પેસ્ત્રી, માંસ, માછલી, વીગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતનાં દરદોથી પીડાય છે; કેટલાકો લોહીના બગાડથી થતાં દરદો, રૂમેટીઝમ, દરાઝ, ખુજલીથી ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે, અને કેટલાકો દુઃખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી બુમ બરાડા મારી પોતાનુ મરણ નિપજાવે છે. દાકટરોના મત પ્રમાણે દરદોનું મુખ્ય કારણ ઉપલો ખોરાક છે, આદમીનો મ્હોનો ચટાકો વધે છે તેઓ કદી પણ તનદરોસ્તી ભોગવી શકતા નથી, અને તનદરોસ્તી બગડી એટલે દુનિયાનું સુખ પ્રાપત કરવું અશકય છે માટે જે આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવું હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવું અને સાદો ખોરાક ખાવો અને ઉપલા લખનારનાં મત પ્રમાણે જો ‘તમે મ્હોની મજા છોડશો તો બીજી ઘણી મજાહ ભોગવવાને શકિતવાન થશો.’

સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમાં શકિત આપનાર અને સસ્તો ખોરાક ઘઉં અને બાજરીનો છે. જો કોઇ માણસને બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો ન હોય તો તે ફકત ઘઉંપર તનદરોસ્ત રહી શકે, કારણ આખા ઘઉંમાં શરીરના બંધારણને માટે જે તત્વો જોઇએ તે બધાં છે. ‘ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલી સફેદ મેદાની ભુકીને સ્તાર્ચ કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખદાર હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં ‘પોતાશ’ તથા ‘ફોસફેટ’ વિગેરે ખારો આવેલા છે જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શકિત અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલાં બધાં ડહાપણથી મનુષ્યના ફાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અજ્ઞાન

માણસો કેવો કઢંગો ઉપયોગ કરે છે તે જુઓ. ભેજાંની અને બદનના તંતુઓની શકિત વધારવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા માટે જે ૬ બારીક ચામડીનાં પડો ઘઉંના ભાગપર આવેલા છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફોસફેટ નામના અતી ઉપયોગી ખારોથી ભરેલાં છે, તેને ભુસાં યા થુલાં તરીકે નકામો સમજીને ચાળી કાઢી ફેંકી દે છે. આ થુલામાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને ચીકાશ જે માંસ બનાવવા લાયક છે, તે પણ ઘસડાઇ જાય છે. થુલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો છે એટલુંજ નહિ, પણ તેની અંદર (cerealin) "સીરીલીન" નામની એક અગત્યની વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શકિત ધરાવે છે. અને તે (Maltine) "મોલટાઇન" નામની દવાને મળતી આવે છે. અજ્ઞાન માનવી તે મહાજ્ઞાની જગત કર્તાની ખામી કાઢવા બેસે છે, અને તેનાં ભલાંને અર્થે ઘઉમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જુદાં પાડે છે, તથા થુલાંને અવગુણકારક તથા નકામું સમજી ફેકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેદાનું સફેદ પાંઉં યા સફેદ રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે, એ ખોટો રિવાજ છે. ઘઉંને આખાને આખા દળાવવા જોઇએ અને ઘઉંનું થુલું કાઢી નાખવું જોઇયે નહિ, તેમાં સઉથી પુષ્ટિકારક તત્વ હોવાથી તે ચાળી કાઢવું નહિ પણ એમને એમ ખાવામાં લેવું. સફેદ પાઉં પાચન શકિત બગાડે છે, જ્યારે થુલાંનું પાઉં જેઓ નબળાઇથી અને પાચન શકિત બગડવાથી પીડાતા હોય છે તેઓને ખાવાને ભલામણ કરે છે.

કઠોળ.

શકિત વધારનારો અને શરીરનું બંધારણ મજબુત કરનારો ખોરાક કઠોળ છે જે ખાવા બહુ અગત્યના છે. વળી કઠોળમાં તુવરની દાળ મગની દાળ અને મસુરની દાળ પાચન થવાને સહેલી હોવા સાથે શકિત આપવામાં પણ સારી છે. મસુરની દાળ બહુજ પુષ્ટિકારક છે માટે એ દાળનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ચણાની દાળ પુષ્ટિકારક છે પણ પાચન થવામાં જરા ભારી છે.

લીલી તરકારી લોહી વધારવા અને સુધારવામાં બહુ ઉપયોગી છે, લીલા વટાણા શકિત આપવાને સારા છે. ભોંયસીંગ, પસ્તાં અને બીજો

સુકો મેવો પણ લોહી અને માંસ વધારે છે, ઇંડાં આબેલ (Half-boiled) પાચન થવામાં સહેલાં અને પુષ્ટિકારક છે.

દુધ—તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. દુધમાં શરીરના બંધારણ માટે જે તત્વ જોઇએ તે સઘળાં છે. તેથી સારૂં દુધ પીવું તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન થતું નથી, જો દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બંધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિવું, જેથી સહેલાઇથી પાચન થશે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તેપણ ફાયદાકારક છે. પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રોગિષ્ટ જાનવરોનું દુધ શરીરમાં જાત જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે, જે દુધમાં મલાહી બહુ બંધાય તે દુધ સારૂં જાણવું. મલાહીમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્વ છે, પણ મલાહી કાઢી લીધેલી છાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાહી કાંઇ પુષ્ટિકારક પણ લગાર ગરમ અને ભારી ખોરાક છે.

માંસ અને માછલાં.

એ ખોરાક પુષ્ટિકારક છે પણ તેમાં બીજાં આમેજ થયલાં તત્વો શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે, એ ખોરાક જો વધુ પ્રમાણમાં ખાધો હોય તો કેટલાંક દરદોપર નાખી દે છે. એજ સબબોને લીધે એક માણુસને રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા તો લોહીના બગાડાનાં દરદોપર ડાકટરો માસ અને માછલીનો ખોરાક તદન છોડી દેવા કહે છે. એ વિષે એક અભ્યાસી લખે છે કે "હાલના રસાયણ શાસ્ત્ર પ્રમાણે માંસનો ખોરાક ફકત, પરોટેડ, ચરબી, ગરમી, ખારાં પાણી અને સાખાનો બનેલો છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજાું તત્વ તે જે આપણા લોહીમાં એકઠું થઇ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર જ્યારે સઘળાં તત્વો જુદા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જાનવરોના માંસની સાથનો કચરો (Waste-products) પણ શરીરમાં લઇએ છીએ," તેથી આપણા શરીરમાં એવા કચરાનો ઉમેરો કર્યે છીએ. દાકટર હેગ (Dr. Haig) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરીક એસીદ (Uric Acid) હોય છે

જે આપણું શરીરને દરદી બનાવે છે. એજ યુરીક એસીદ આપણુને સુસ્ત અને ઉંઘણસી બનાવે છે અને જલદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપલા લખાણેાપરથી માંસનેા ખેારાક ફાયદાકારક માલમ પડનેા નથી થેાડેા ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખેારાક જો હંમેશાં ખાતા હેા તેા **એકદમ છેાડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઇ જશે** માટે છેાડની વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી. કેટલાકેા એ માસ ખાવાનું છેાડયા પછી તેના બદલે બીજો પુષ્ટિકારક ખેારાક નથી લેતા તેથી તનદરેાસ્તી ઘણી બગાડી નાખી છે. માટે માંસ ખાવાનું છેાડવુ હેાય તેા ધીમે ધીમે એકેક બબે દિવસના ખાંચા નાખતાં **એક દેાઢ વર્ષે** છેાડી દેવુ, અને બીજો શકિત આપે તેવેા ખેારાક લેવેા, જેથી નબળાઇ માલમ પડશે નહિ.

જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરેાસ્તીપર થતી અસરેા.

સુતરૂં પિણું પાણી છે જે આપણી તરફ કરેાડેા માણસેા પીચે છે. અને જેને વિશે આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ માટે ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

ચાહ.

આપણા દેશમાં હાલ ચાહનેા ખપ વધતેા જાય છે. ચાહ પણ જો સારી રીતે બનાવવામાં આવી ન હેાય તેા દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. ચાહને માટે હાલ યુરેાપમાં બહુ તકરાર ચાલી રહી છે અને ચાહની સામે દારૂની માફક લડત ચલાવવાને મંડળીએા પણ ઉભી થઇ છે.

ચાહ બનાવવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ચાહને પહેલાં ગરમ પાણી કરી તેમાં નાખવી અને દસ મિનિટ પછી ચાહને પાણીમાંથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે. કારણ દસ મિનિટથી વધુ ચાહને ગરમ પાણીમાં રાખી હેાય તેા ચાહમાંનું ઝેર (Tanic Acid) 'ટેનીક એસીડ' નિકળે છે જે એાગળવા માંડે છે અને તનદરેાસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

સ્ટ્રૅાંગ ચાહ શરીરપર દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી ચાહ પાચનશકિત કમી કરી નાખે છે, ચામડીપર કરચળી લાવે છે, ગરમીનાં દરદેા ઉત્પન્ન કરે છે, જ્ઞાનતંતુ બગાડી નાખે છે, અને લેાહીમાં પેવસ થઇ

લોહી ગરમ કરી બગાડે છે. દારૂની માફક વારંવાર ચાહ પીવાની તલબ થાય છે અને તેથી સેવટે ભયંકર દરદોપર નાખે છે, માટે સ્ટ્રૉંગ ચાહ પિવી નહિ પણ જેટલી બને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

સ્ટ્રૉંગ કાફી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાફી પણ વારંવાર પિવી નહિ, લીબીગ (Liebig) કાફી માટે જણાવે છે કે, "જેઓ નબળા અને અવયવના તિક્ષણ હોય છે, તેઓને બપોરના ખાણાં પછી એક સ્ટ્રૉંગ કાફીનું કપ નુકસાનકારક છે"

થોડા પ્રમાણમાં કોકો દુધમાં પીધો હોય તો જ્ઞાનતંતુને શકિત આપે છે. જેઓ ફકત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને જોઇતી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શકિત બહુજ વધારે છે

દારૂ.

દારૂ પિવાનો ચાલ પણ હાલ દિનપરદિન વધતો જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શકિત વધારતો નથી પણ શરીરના તંતુઓને ઉશ્કેરી તેને વધુ નબળા પાડે છે. દારૂમાં શકિત આપવાનું કોઇ પણ તત્વ નથી પણ ફકત તંતુઓને ઉશ્કેરવાનો ગુણ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"શાંસ્રો એવાં જલદ પિણાં માટે શું કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવાં જલ્લદ પિણાંને થોડે ઘણે દરજ્જે એક ચાબુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘોડાને ખરેખર જોર આપતો નથી પણ ઘોડાને જોર વાપરતાં શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચૈતન્ય શકિત આપનાર સમજી લોકો ભુલ કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતું નથી." ઉપલાં લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાંઇ શકિત આપતો નથી પણ ફકત ઉશ્કેરે છે અને જેબી ચીજ ઉશ્કેરાય છે તે પહેલાં હાલચાલ ખુબ કરે છે, પણ પાછળથી તે નબળું થયલું માલમ પડે છે. એક માણસ ઉશ્કેરાય જાય છે ત્યારે તે કેવું જોર દેખાડે છે પણ પાછલથી તેને કેવી નબળાઇ અને સુસ્તી માલમ પડે છે! વળી દારૂમાં આલકોહલ

(Alcohol) નામનું ઝેર હોવાથી તે બહુ નુકસાનકારક થઇ પડે છે, દારૂ મુખ્ય કરી ભેજાંને બગાડે છે. ભેજાંના છેડાનો ભાગ જેને 'મેદ્યુલા ઓબ્લાનગેટા' (Medula Oblongeta) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અસર દારૂ કરે છે, એ ભેજાંના ભાંનથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શકયે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણુને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે, અને તે માણસ લથડતું ચાલે છે, એનું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલો ભેજાંનો ભાગ અશકત બને છે જેથી સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, કલેજાનું દરદ (Liver complaint) ઉત્પન્ન કરે છે અને પાચનશકિત બગાડે છે. કેટલાકો એમ કહે છે કે ભારી ખાણાં પછી દારૂ પિવો જોઇએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ ભુલભરેલો વિચાર છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે કંઇબી ચીજને જેવીને તેવી રાખવી હોય—દાખલા તરીકે મુવેલો સાપ અથવા માછલી—તો આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે, એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેવીજ હાલતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્લદ પિણું છે કે જે પિધાથી થોડો વાર તંતુ ઉશ્કેરાવાથી. એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે ભોળવાઇ જઈ ભુલભરેલા વિચારો બાંધ્યે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે મુકવાની બહુજ મુશકેલી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માઠી ટેવ પડયા પછી તેઓ તે છોડી શકતા નથી, માટે કોઇબી સબબથી દારૂ પિવો નહિ, ઠંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ ગ્રેન બાઇ કારબોનેટ ઓફ એમોનીઆ (Bi-carbonate of Ammonia) અથવા તો ફક્ત ગરમ પાણી જ્યારે ટાઢ લાગતી હોય ત્યારે પિવુ, અને શરીરને ખુબ મસળવું અને શેક કરવો જેથી ટાઢ નિકળી જશે.

ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ ઘણો થતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજાહ તરીકે ગણે છે. જો દરેક જણ માંસ થોડું ખાય અને ફળફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકટરનો ખોરાક ખરચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ભંડાર છે અને તેમાંની દવા ટાળવાંને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફ્રૂટ સેબફળ છે. એ મગજને તરી આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ વધુ છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ હંમેમાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કલેજું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અંગ્રેજીમ કહેવત રૂપી 'Natre's blue pills' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને ચહેરાને બહુ ઉપયોગી છે.

બીજાં ફળો જે દવાનાં કામમાં આવે છે, તેમા 'સ્ટ્રોબેરી' પણ ઉપયોગી છે; સ્ટ્રોબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોગ તેઓને લોહીવાર બનાવે છે. કેળાં (Banans)માં સેબફળની માફક ફૉસફરસ નામનો તત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતા હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. તાઇફૉઇદ ફીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે, કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવી તેની કાંજી કરીને પેલા દરદીને પાવામાં આવે છે.

ટામેટાં—એને ફળમાં મુકવું કે તરકારીમાં મુકવું તે શક ભરેલું છે. આંતરડાં અને કલેજાંના દરદો પર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંદ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

સંતરા, મોસંબી,—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીંબુ અને દાડમ છે.

નાના બીયાંવાળાં ફરેટો, જેવાં કે રાસ્પબેરી, દરાખ, અંજીર વિગેરે, ખોરાક દવા તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસનો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે, અને તેમાંના એસીડો (Acids) લોહી સુધારે છે અને તેમાંના બીયાં કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરેાટ, પરતાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઈંડા, માખણ, પનીર અને દુધનાં પુષ્ટિકારક તત્વો જેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૭ ટકા ચરબીનાં તત્વ છે જેથી જલદી પાચન થાય છે, માંસ કરતાં મેવામાં એલબ્યુમન વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાજોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ. માંસ વગર રહી શકયે એમ બની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માંસ વગર સારી તનદરેાસ્તી પણ ભોગવી શકાય પણ જો તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી ટેબલપરથી કાઢી નાખ્યે તેા આપણાં શરીરમાં દરદોને તેડું કરવા જેવું છે.

બટાટા—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે. પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે બીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઇએ. ડૉકટર તી. ડબલ્યુ પેળી જણાવે છે કે એમાં નાઇટ્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓછો છે પણ બીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ કરકસર ભરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એકદમ (Scurvy) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મ્હો સુજી આવે છે, પગ સુજી આવે છે, ચામડીપર ડાઘા પડે છે, અને પેટ અને ઝાડાને રસતે લોહી જાય છે. એ દરનો અટકાવ બટાટા કરે છે.

સલગમ (Turnips), હલકા અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે.

ઘણા આદમીઓનો તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

કાંદા—એમાં ગંધક (Sulphur) બહુ હોવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાકટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે. 'ગંધક આપણનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઇએ અને કોઇબી ખોરાકમાંથી મોટા જથામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીને માટે બહુ અગત્યની છે. જો બરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વઘાર કીધેલો, બાફેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે, અને પુષ્ટિકારક તત્વ અને ગંધક સારી રીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશકિત પણ વધારે છે.' **કોબીજ** (Cabbages) અને કેટલીક બીજી તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે બીજો ખોરાક મેળવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કોઠો સાફ રાખે છે.

કાકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શકિત કમી હોય તેને તો કાકડી કદી ખાવીજ નહિ.

મનની શકિત વધારનારો ખોરાક.

આપણા મગજમાં ચોકસ પ્રમાણમાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઇએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શકિત સારી રીતે વાપરી શકયે છીએ. જ્યારે ફોસફરસ ભેજાંમાંથી બહુ ઓછું થઇ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું ભેજું સાબુત રહેતું નથી અને તે મનશકિત વાપરી શકતું નથી. જેઓ ગાંડા માણસ અને બુબખ માણસો હોગ છે તેઓનાં ભેજાં તપાસવાથી માલમ પડે છે કે "માં ઉપલો તત્વ બહુંજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. અને જેઓની મનશકિતઓ બહુ તિક્ષ્ણ હોય છે તેઓનાં ભેજાંમાં ઉપલો તત્વ વધુ હોય છે. જ્યારે પણ મનશકિત બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઇએ. જેઓને રાત દિવસ ભેજાંની શકિત વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે તેમાં ફોસફરસ વધુ હોય. માછલી લોહીમાં બગાડો કરે છે તેથી તેમાં ફોસફરસ મોટું

પ્રમાણુમાં હોવા છતાં ખાવાની ભલામણુ બહુ થઇ શકિત નથી. તળવાના કેળાં અને સેબફળનો જેમ બને તેમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેટલાકો એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશકિત વધારવાને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; સર જોન સીંકલેર જણાવે છે કે 'મનની શકિતની ઉપર ભાજી તરકારી બહુ સારી અસર કરે છે અને લાગણી નાજુક રાખે છે, કલ્પના શકિત વધારે છે અને મનની હુશિયારી એવી બરાબર રીને વાપરી શકે છે કે માંસ ખાનારા જવલેજ એમ વાપરી શકે છે.'

પ્રખ્યાત થયલો ફ્રેંકલીન ખાત્રીથી જણુવે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક આપણી વિચાર શકિત સાફ રાખે છે, લાગણીની ચપળાઇ વધારે છે. જેઓ મગજનું કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતીનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક બહુ ભારી અને ગરમ હોવાથી મનશકિત પુરતી છુટથી વાપરવાને બની શકતું નથી.

ઉપલાં લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશકિત ખીલવવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ફોસફરસ હોય; જેવાં કે સુકો મેવો, સેબફળ, કેળાં, તરકારી ઘઉંનું થુલું, વગેરે ખાવાં બહુ ફાયદાકારક છે, અને માસનો ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો ખાવો.

ખોરાકનો વિષય ખતમ કરતાં જણાવવું જોઇએ કે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનો પુરતો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, કારણુ તેઓને પોતાનાં વહાલાંઓને સારો ખોરાક આપી તેજી મનનાં, નીતિવાળા અને તનદરોસ્ત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે. એજ બાબત વિશે એક જાણીતો ખોરાકનો અભ્યાસી પોતાનું મત નિચે મુજબ આપે છે:—

"Women should certainly know far more about food than any other class of people in the world, for they have to bring np children from children's very earliest years : (when the question of food is of the most vital importance), and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One

would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman."

"દુન્યાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિષે બહુજ વધારે જાણવું જોઇએ, કારણ તેઓને બચ્ચાં, તેઓના જનમથી, ઉછેરવાનાં છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સવાલ થઇ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરવી પડે છે. તેથી એક માનવી એમ ઇચ્છી શકે કે સ્રી કેળવણીમાં ખોરાક અને ખોરાકની કિમત એ મુખ્ય ભાગ થવો જોઇએ."

પ્રકરણ ૧૧ મું.

અંગ કસરત.

"A few moments spent each day on scientific exercise is the finest investment either man, or child can make." E. SANDOW.

"One hour spent in physical education pays better than any other investment." W. GLADSTONE.

One great element of success in life is bodily strength." SIR FREDERICK TREVES.

દરરોજ થોડો વખત શાસ્ત્ર પ્રમાણે અંગકસરત કરવી, એ કોઈબી મરદ, સ્ત્રી કે બચ્ચાંએ સર્વથી સારી થાપણ રોકેલી કહેવાય. સેન્ડો.

એક કલાક જો તનની કેળવણીમાં રોકાયો હોય તો બધી થાપણ કરતાં વધારે સારો નફો આપે છે. ગ્લેડસ્ટન.

જીંદગીની ફ-તેહનું એક મોટું તત્વ શરીરની શકિત છે.

સર ફ્રેડરીક ત્રીવસ.

અંગકસરત સ્રી તેમજ મરદ બન્નેને બહુજ જરૂરની છે. અંગકસરત વગરનું આદમી જીંદગીની લડત સામે ટકી શકતું નથી, અને હંમેશાં

દુ:ખ દરદોથી અને નબળાઇથી પીડાય છે, આ હાલતને લીધે તે શ્રેષ્ઠ સુખ ભોગવી શકતું નથી. ગમે એટલી દોલત તેની પાસે હોય તે છતાં તનદરોસ્તી વગર દુનિયામાં એક દુ:ખી કંગાળના જેવી હાલતમાં રહે છે. અંગકસરત વગર તનદરોસ્ત રહેવું, એ ખોરાક વગર જીંદગી ગુજારવા જેવું છે. જેઓ અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, તેઓ તનદરોસ્તી સારી ભોગવી શકે છે. અંગકસરત વગર ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો નકામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અંગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અંગકસરત લેતા નથી, તેઓની પાચનશકિત બગડી જાય છે. ખોરાક અંગકસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયલા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માંસ બન્યા પછી તે લોહી માંસ સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નબળાઇ દેખાડે છે, વળી માંસની નબળી હાલતમાં ચપળાઇ રહી શકતી નથી અને તેથી જોરનું કામ થઇ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબુત બનાવ્યું હોય તો તે લોખંડના સળિયાનો માર ખમવાને પણ શકિતવાન છે. આપણે જાણયે છીએ કે જીંદગીની લડત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમાં થોડી મહેનતથી વધુ પૈસા મેળવી શકાતા હતા પણ હાલ વધુ મહેનત કરયા છતાં ગુજરાનનું સાધન થાય એટલા પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી. આવી જીંદગીની લડતમાં એક નબળા આદમીની હાલત કેવી હોય તે સહેલાઇથી માલમ પડે છે.

જેમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અંગકસરતથી તનદરોસ્ત રહેવાની જરૂર છે, તેમ વળી એક સ્ત્રીને મરદનો મદદગાર થવાને, ઘરની સંભાળ રાખવાને અને કુટુંબ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અંગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તેણી પોતાના શરીરની શરીરની સંભાળ નહિ રાખવા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળી ઓલાદ પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી ઓલાદની નબળાઇથી જેબી કાંઇ દુ:ખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ

છે. એક નબળી સ્ત્રી હમેલ રહ્યાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરસે જનમ આપતાં મરણ પામે છે, તેથી એક નબળી સ્ત્રી, નબળા મરદ કરતાં વધારે દુ:ખી થાય છે.

હાલની છોકરી શરીરે નબળી પડી જાય છે તેનું કારણ શું? તેનાં બહુ કારણ છે. પણ મુખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દુર રહેવાનું છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને હાલની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તે વખતે દરેક ઘરેઘર નળથી પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું ન હતું; પણ તેઓને દુર કુવામાંથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તવંગર માણસોને ત્યાં પણ ઘણા ચાકર નફરો રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ઘરનાં બૈરાંઓજ ઘરનુ કામ કરતાં, જે કામ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદરોસ્ત રહેતાં અને રહે છે. પણ હાલની છોકરીઓએ અભયાસમાં પડ્યાથી ઘરનું કામકાજ તદન છોડી દીધું છે, અને કોઇ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નબળું પડતું જાય છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ઘરનાં કામકાજથી મેળવતી ત્યારે હાલની સ્ત્રીઓ સવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભયાસ કરી અગિયાર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદરૂસ્તી રહેવી તદન મુશ્કેલ છે. માટે જેઓને અભિયાસ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં ચાકર નફર રાખવાની જોગવાઇ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળામાં અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. હાલની જુવાન છોડીઓ જે ખહી, હીસનીરીયા, બગડેલી પાચનશકિત, માસિક માંદગી જેવાં ભયંકર દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સઘળાનું મુખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નબળાઇ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાંને જોઇતી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઇ જાય છે અને ખહી લાગુ પડે છે અને છાતી નબળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુજ જરૂર છે. જો તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવનાં દરદો સહેલાઇથી લાગુ પડે છે

શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે?

આપણામાં મોટો ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાંધાની છે. જો કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે એમ કહેવાઇ શકાય નહિ. તેઓની જીંદગી ગુજારવાની રીતિથી નબળી પડી ગઇ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધારે જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઇએ છીએ જે કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ઘેરાયલી હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઇ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેવા દેવામાં આવતી નથી. અગાઉનું સપાર્તા જે યુનાન દેશમાં આવેલું છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અંગ-કસરત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા જાહેર અખાડામાં ઉતરતી હતી તેઓ હાલના મરદ કરતાં ઘણે દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખલાદલીલો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની જીંદગી ગુજારવાની રૂઢિમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને 'નબળી' કહેવામાં આવે છે તે કળંક સહેલાઇથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતબાજ અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માણસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની તાલીમ આપે છે, તે પણ એવુંજ મત આપે છે. જ્યારે આ રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નબળાઇ અંગ-કસરતથી દુર થઇ શકે, ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઇ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કળંક તેઓની જાતિને 'નબળી' કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કળંક સદાનો નાબુદ કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએજ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્વીમીંગ બાથ વિગેરે ઉઘાડવાને માથે લેવું જોઇએ.

જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.

અંગકસરતની તનદરોસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિષે જેટલું બોલ્યે એટલું થોડું છે. જીંદગીના દરેક વખતે અંગકસરત કરવાની જરૂર છે, કારણ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, લોહીનું ફરવું નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુઃખી થાય છે. ડોકટર સી. વીલસન કહે છે કે "અંગ કસરતથી માંસનાં ગોટલાં જેઓને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તરફ લોહીનો ઝરો જોસમાં વહે છે, હૃદયનો ધબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે હવામાંથી ઑકસીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જેઓથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના કચરાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી રીતે માંસના ગોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શકિત મળે છે, મગજને અને તંતુઓને તેજી મળે છે, પાચનશકિત વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરતું સારી સ્થિતિમાં રહે છે"

ચાલવાની કસરત.

બધી ઘરની બહારની કસરતમાં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શકિતવાન અને તનદરોસ્ત બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલદી અને સરખાં પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખભા પછવાડે રાખવાં અને જેમ પગની હીલચાલ થાય તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અસર થશે. ફોર્સીથ (Forsyth) જણાવે છે કે ચાલ્યાથી ભુખ લાગે છે અને પરસેવો થાય છે, શરીરની ગરમી સરદી સમતોલ રહે છે, જુદા જુદા દેખાવો નજરે પડતાં મગજને તાજગી મળે છે, ફેફસાંને મજબુતાઇ મળે છે, પગો મજબુત અને સારી રીતે વળે તેવા થાય છે અને આખો દિવસ બેસી રહ્યાથી જે અડચણો થાય છે તે મટી

જાય છે. ઘણાં હઠીલાં દરદો જેવાં કે બહુ મુશ્કેલીમાં નાખનાર હીસતીર્યા અને ગરમીથી ઉત્પન્ન કરનારી માંદગી, ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવાની કસરત ખંતથી કીધી હોય તો દફે થાય છે."

જો કોઇ સ્ત્રીને બીજી કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો બીજી કસરતો કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો ખુલ્લી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો બાંધો સુધરશે. કોઇપણ સ્ત્રીએ આખો વખત ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવું નહિ. ઘરની ઘેરાયલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ઘરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કોઇ કોઇનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે. અને ઘરમાં કજિયો કંકાસ વધે છે, એ સઘળાનું કારણ ઘરની ઘેરાયલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તી-પર થતી માઠી અસર છે; વળી ફરવા હરવાથી મન રીઝે છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ઘરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હમેશાં કોઇ ગમગીન બાબ-તોપર ભમ્યા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસંતોષી બને છે, અથવા કોઇની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જો ઘરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે, મુખ્ય કરી જેઓની પાચનશકિત બગડી હોય અથવા બીજાં એવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પણ ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હમેશાં સુરજ ઉગયા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાતની હવા બગડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાફ થઇ જાય. જેઓને ભુખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી સવારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

બાઇસીકલની કસરત.

હાલ સ્ત્રીઓમાં સાઇકલપર ફરવા જવાનો શોખ ઉત્પન્ન થયો છે; જે ફાયદાકારક તો છે, પણ એ કસરતમાં થોડો જોખમ સમાયલો છે માટે એ કસરતમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. નવરા રસ્તાપર એ

કસરત કરવી ઠીક છે. એ કસરત જો હદમાં રહીને કીધી હોય તો ફાયદાકારક છે. પણ જો બહુજ કીધી હોય તો નુકસાનકારક છે. જરમન દાકટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાઇકલ તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સંભાળથી અભ્યાસ કીધો છે તે જણાવે છે કે "બાઇસીકલ ડુંગર પર ચડવાની માફક આપણા હૃદયને જોસમાં કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાડ જોસમાં ચાલે છે. આથી કુદરતી રીતે હૃદય જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરતું હોય ત્યારે મોટું થાય છે, અને આરામશની વખતે પાછું હંમેશનું રૂપ ધારણ કરે છે. જો સાઇકલપર હદથી બહાર અને જોસમાં કસરત કરવામાં આવે છે, તો નાડીનો ધબકારો એક મિનિટમાં ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, હૃદયનું મોટું થઇ આવવું પાછું સંકોચાઇ જતું નથી, જે સાઇકલીસ્ટો સરતમાં ઉતરે છે તેઓના થાકી ગયલા ચહેરાપરથી માલમ. પડે છે. જો એજ પ્રમાણે હદથી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટું થઇ આવે અને પછી જરૂર નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે. તેની ઘોરી નસો કઠણ થાય છે અને શ્વાસ લેવાનું પણ ફેરવાઇ જાય છે, અને જોઇએ તેથી વધુ હવા દમમાં લે છે, જે જોખમ ભરેલું છે."

બોટના હલેસાં મારવાની કસરત.

એ કસરત જુવાન અને મજબુત બાંધાની સ્ત્રી બહુ ફાયદાકારક છે, એથી શરીરના ભાગોને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથ મજબુત અને ખુબસુરત દેખાવના થાય છે, ફેફસાંને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખહી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડતાં નથી.

તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે. વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઇ વખત જીવ પણ બચાવી શકયે છીએ. એ કસરતથી આખાં શરીરને જોઇતી કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવાં અંદરના અવયવ વિગેરેનાં દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે. તરવાની કસરત અભિયાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બક્ષે છે. જો સ્ત્રીઓ તરવાની કસરત ચાલુ રાખે તો બહુજ

તનદુરોસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને બીજા શરીરના ભાગો ખીલવી બહુજ ખુબસુરત બનાવે છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નાજુક બાધાને માટે ખાસ શોધી કાઢી હોય એમ લાગે છે. એક કલાકમાં તો એ રમત અંગને જોઇએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઇપણ પ્રકારનો જોખમ સમાયલો ન હોવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ ફાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખ્ખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપળતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયલા જીમખાનાનો બહુ સારો લાભ લે છે. કેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રી અને મરદો એ રમત સાથે રમે છે તે બહુ વખાણવા લાયક છે અને તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે.

આ બધી રીતે શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે બીજી રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગોને કસરત આપે છે. એ કસરતો મગદલ, (Dumb-bells) દમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે, જાણીતો દુનિયાનો પ્રખ્યાત કસરતબાજ સૅનડો જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગોટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. બીજી કોઇબી રમતોથી એ બધા ગોટલાંને ખીલવી શકતાં નથી. જો તેમનું એક પણ ગોટલું નબળું હોય તો તે આદમીનું શરીર નબળુંજ ગણાય કારણ જેમ એક સાકળીમાં એક કડી નબળી હોય તો આખી સાંકળી તુટી જવાની ધાસ્તી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગોટલાંને કસરત મળવીજ જોઇએ. એ ૪૦૦) ગોટલાંને ખીલવવાને સૅનડોએ પોતાની જુદી જુદી કસરતો કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક બીજો જાણીતો લખનાર લખે છે કે "But for exercising all muscles of the body, there is of course, nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are espeeially useful for developing the

muscular system. By their aid alone many wak men have made themselves strong." "જો શરીરના બધાં ગોટલાંને કસરત આપવી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિવાય બીજી કોઇ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી. શરીરના બધા ગોટલાં ખીલવવા મગદળ (ડમબેલસ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી ઘણા નબળા માણસો જોરાવર થયાં છે." ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકશે અને તેથી જેમ મરદોની કસરતશાળા થાય છે તેમ સ્ત્રીને માફક આવતી કસરતને માટે સ્ત્રીઓની અલાહેદી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

કસરત કરવાની રીત.

સ્ત્રીઓને એટલું જણાવવું જોઇએ કે તેઓનો બાંધો નબળો હોવાથી જે કસરતો મરદો કરે છે તે કસરતો એકદમ કરવાની હુલ્લડાઇ કરવી નહિ. આવી રીતના સ્વભાવથી કેટલીક સ્ત્રીઓને બહુ ખમવું પડયું છે. માટે સ્ત્રીઓને માફક આવે તેવીજ કસરત કરવી; કેટલીક સ્ત્રીઓ એકદમ જોરાવર થવાને અને તનદરોસ્ત થવાને ખુબ કસરત કરવા માંડે છે, એ એક જાતનો લોભ છે; માટે એકદમ કસરત કરવી નહિ, પણ કસરત કરવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી. એકદમ પહેલે બહુ કસરત કરવાથી શરીરના અવયવ બગડી જાય છે, પણ રફતે રફતે કસરત કરવાનો વખત વધારવો. પહેલ વહેલાં કસરત કરવાથી શરીરના ભાગોમાં દુખાવો થાય છે, તેથી કાંઇ બીવું નહિ, રફતે રફતે શરીર દુ:ખશે નહિ.

કસરત કરતી વખતે મ્હોં બંધ રાખવું. મ્હોંમાંથી શ્વાસ લેવો નહિ, છાતી બહાર કાઢવી અને ટરાંને ટરાં ઉભું રહેવું. પગની એડી બેઉ સાથે જોડી નાખવી અને આખું શરીર ટાઇટ અને ટટાર રાખવું, ઢીલાં શરીરથી કસરત કરવી નહિ, કસરત જેમ હળવે હળવે કરવામાં આવે તેમ શરીર જલદીથી ખીલશે. સૅન્ડો જણાવે છે કે કસરત કરતી વખતે કસરત પર ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ધ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીલતા નથી, માટે કસરત

કરતી વખતે બીજા વિચારો કરવા નહિ, પણ સઘળુ ધ્યાન કસરતમાંજ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજીફરાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઇટ કપડાં, અથવા પટો પહેરવો નહિ. લોહી છુટથી ફરતું અટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફ્લૅનલના કપડાં હંમેશાં હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. ભરેલે પેટે ખાઇ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાથી ફાયદો થશે અને ઉંઘ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરજ પડવે દુધ પીવું. બંધ ઓરડામાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો બારી ઉઘાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ થયલાં અને ભીંજાયલાં શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સઘળું શરીર કપડાંથી ઢાંકી દેવું અને પછી ચોખી બારીની હવા દમમાં લેવી.

કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.

સૅનડો પ્રમાણે કસરત કીધા પછી તરત શાવર બાથ એટલે ઠંડું પાણી નળમાં જાળી મુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહવા બેસવું નહિ, ફકત ઠંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખ્ખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ. એમ કરવાથી શરીર બહુજ જલદીથી ખીલશે અને તનદરોસ્ત બનશે. ઠંડું પાણી શરીરને લગાડયા પછી જરા પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ કિંફમાંજ રહેવું.

"પીંગ–પૉંગ"

બીજી એક ઘરની રમત નિકળી છે જેને "પીગ–પૉંગ" કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉંડમાં અથવા ઓરડામાં રમવાથી થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લૉનટેનીસના જેવી છે. એ રમત બે જણ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ ફીટ લાંબી અને ચાર ફીટ પહોંળી ટેબલ હોય છે તેની વચમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જણુ ઉભો રહે છે અને બીજે નાકે બીજો જણુ ઉભો રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાલીબેટ આકારનું બેટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડો બહુ હલકો હોવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથ સંભાળ રાખવી પડે છે. આખો દિવસ બેસી રહેનારાં માણસને એ રમત થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

હવે આપણે કસરતને વિષે ખતમ કર્યું છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણ તેઓ શરીરે નબળી પડતી જાય છે, તેથી તેઓને અંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જીમખાના બાંધવાં જોઇએ, જાહેર અખાડા થવા જોઇએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મોટાં મોટાં ઇનામો આપવાં જોઇએ. એ કામ આ ચોપડીનો કોઈ પણ વગવાળા વાંચક ઉંચકી લેશે તો ખરેખર તેણે આપવા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સર્વથી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. જ્યારે સ્ત્રીઓ અંગકસરત કરવામાં પોતાની મોટામાં મોટી ફરજ સમજશે, જે કસરત પછી ઘરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉઘરતી ઓલાદ જોરાવર, શકિતવાન અને દેશનું ભલું કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછાં થઇ જશે. આપણું હિંદુસ્થાન સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારંવાર જણાવી ચુકયા છીયે અને અંગકસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગકસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને માટે કોઈ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવાયલી અને આગળ વધેલા વિચારની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે ઉઠાવી પાર પાડવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

પોષાક.

"Give me a form, give me a face,
That lend simplicity and grace;
Robes loosely flowing, hair as free,—
Such sweet neglect more taketh me
Than all the adulteries of art;
They strike mine eyes but not mine heart."

"મને એક (એવું) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે (મને) સાદાઈ અને નમ્રતા આપી શકે. (મને એવો) પોષાક આપો કે જે ઢીલો હવામાં રમતો હોય અને બાલ પણ તેટલા છુટા (આપો.) ટીપટાપની લુચ્ચાઇઓ કરતાં, એવું મધુર નભરવસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે. જો કે તેઓ મારી આંખને આંજી નાંખે છે, તોપણ મારૂં જીગર જીતી શકતાં નથી."

આદમ જાતની શરૂઆતમાં જે વખતે પોષાક જેવું હતું નહિ, તે વખતે નગ્ન અવસ્થામાં આદમ જાત જીંદગી ગુજારતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલું જોડું ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કીધું ત્યારે તે જોડું નગ્ન અવસ્થામાં રહેતું હતું. આદમ અને ઇવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ઘણો લાંબો વખત ફીરેસ્તાઇ ખસલતમાં નગ્ન અવસ્થામાં ભાઇ બેહેન તરીકે રહેતાં હતાં, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કીધેલું ફળ સેહતાનના ફુસલાવાથી ખાધું ત્યારે તેઓને પોતાની નગ્ન અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સાચવવા શરીર ઢાંકવાની જરૂર જણાઇ. તે વખત પછીજ તે જોડાંમા હવસ ઉત્પન્ન થયો હતો અને તે કારણથીજ તેઓને શરમ લાગવા માંડી હતી. તેઓએ પહેલાં ઝાડનાં પાંદડાંને સાથે કરી પોતાના શરીરના ભાગને ઢાંકયો; તે અગાઉ નાનાં નિર્દોષ બાળકો જેવી રીતે નગ્ન અવસ્થામાં શરમાયા વગર સાથે રેહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પોષાકની શરૂઆત થવા લાગી. હજુ પણ આફ્રીકાના જંગલી લોકો નગ્નઅવસ્થામાં રહે છે. જેમ જેમ

આદમીઓની અક્કલ વધતી ગઇ તેમ તેમ પોષાકથી શરીર ઢાંકવાની જરૂર તેમણે જોઇ, એપરથી માલમ પડે છે કે પોષાકનું મુખ્ય કારણ મર્યાદા સાચવવાનું છે અને નીતિને જાળવી રાખવાનું છે. માટે પોષાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પોષાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જો તેમ ન હોય તો જાણવું કે પોષાકમાં ખામી છે અને તે પોષાક પહેરનાર આદમી નીતિમાન ન હોવું જોઇએ. ઘણી વખતે પોષાક પરથીજ એક આદમીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જો કોઈ સ્રી નીતિમાન અને સારી કેળવણી પામી હોય તો તે તેણીના પોષાકની ઢબપરથી માલમ પડે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર એ વિશે જણાવે છે કે 'It's apparel that oft proclaims a man' 'ઘણીક વખત પોષાક એક માણસ કેવો છે તે જાહેર કરે છે." માટે દરેક સ્રીએ પોષાક પહેરતી વખતે પોષાકનો પહેલો નિયમ જે મર્યાદા અને નીતિ જાળવવાનો છે તે ધ્યાનમાં રાખવો અને પછીજ પોષાક પહેરવો જોઇએ; જો ઉપલો નિયમ તોડી એક સ્રી પોષાક પહેરે તો તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણ સદગુણી સ્રી હંમેશાં પોષાકમાં પણ પોતાનો સદગુણ જાળવી રાખે છે. પોષાક પહેરવાનો બીજો નિયમ તંદરોસ્તી જાળવવાના નિયમથી ઉલટો હોય તો તે પોષાક મોટી ખામીવાળો કહેવાય. પોષાક જેમ નીતિ જાળવવાને માટે જરૂરનો છે તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સરદી અને ગરમીથી રક્ષણ કરવાને માટે બહુજ અવસ્યનો છે. જો કોઇ સ્રી ઠંડીના દિવસમાં પાતલાં કપડાંનો પોષાક પહેરે તો તેણીએ પોષાકનો કાયદો તોડેલો કહેવાય અને એ રીતે, ગ્નાની આદમીઓની હસીમાં આવી પડે. પણ હાલની પશ્ચિમ તરફની સ્રીઓ અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની કેટલીક હિંદવાની સ્રીઓ પોષાક પહેરવામાં તંદરોસ્તીનો નિયમ ધ્યાનમાં લેતીજ નથી, અને તેથી ઘણા ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે.

પોષાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જો શરીરને પોષાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોષાક બોલ વાંધા ભરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોષાક સીવાડયે છીએ, પૈસા ખરચ્યે છીએ. નહિ તો આપણે કપડાંના તુકડા લઇ આંગપર વીંટાળી દેતે;

કપડાંના તાકાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તેા અંગ ઢંકાઈ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શેાભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોષાકની ઢબ છબ કરાવ્યે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણું શરીર શેાભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વસ્યે તેઓની આંખને સારેા લાગે તેવેાજ પેાષાક પહેરવેા જોઇએ. જે આદમીઓ કદરૂપેા પેાષાક પહેરે તે આદમીના વિચારેા પણ કદરૂપા હેાવા જોઇએ અથવા તેા તેઓની સુંદરતા અથવા તેા ખુબસુરતીની પીછાણુ કરવાની મન શકિત "Aesthetic faculty" ખીલેલી ન હેાવી જોઇએ. જાણીતેા અંગ્રેજ લેખક Maxwell પેાષાકની બાબદમાં કહે છે કે, "To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us." "ખેંચાણુકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઇ હલકાઇ નથી; પણ અછા ટેસ્ટનેા પેાષાક પહેરવેા એ આપણા પેાતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કર્તા તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફ ફરજ બજાવ્યા જેવું છે."

માટે પેાષાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવેા હેાવેાજ જોઇએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલેા અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદરેાસ્તીનેા છે તે તેાડવેા ન જોઇએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદરેારતીના નિયમ સાચવવા જોઇએ, નહિતેા તે પેાષાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને ઇતરાજી ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવેા પેાષાક હલકા પ્રકારનેા છે અને હલકા વિચારેા જણાવે છે. જે સ્રી ઉપલા નિયમેા તેાડી ફકત ખુબસુરતીની મતલબથીજ પેાષાક પહેરે તે સ્રીના વિચાર બહુ હલકા હેાય છે. જ્ઞાની માણુસ એવા પેાષાકમાં સજ થયલી સ્રીને કુદરતી રીતે હલકી નજરે જુએ છે.

ચેાથેા પેાષાકનેા નિયમ ન્માતજાતની અને સર અવસરની ઓળખાણી દેખાડે છે. સર્વ જાત પેાતાને બીજી જાતથી ઓળખાવાને જુદા પ્રકાકારનેા પેાષાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પેાતાની જાત તરફ વફાદાર રહી પેાતાની જાતથી એક પણ બહારની પેાષાકની

ઇધ્યાણી જાળવી રાખવી જોઇએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોષાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુશી અને ગમગીનીનો પોષાક પણ જુદોજ હોવો જોઇએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોષાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોષાક પહેરતા નથી તેઓ પોષાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક આદમીઓ જાળવી રાખતા નથી, જ્યારે ઉંચી કેળવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જાળવવાને પોતાની મોટી દેશહિતકારીક ફરજ સમજે છે. ત્યારે સંપુર્ણ પોષાક શાને કહયે? જે પોષાકમાં ઉપલા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે:—

(૧) પોષાકથી નીતિ સચવાવી જોઇએ.

(૨) પોષાકથી તંદરોસ્તી જળવાવી જોઇએ.

(૩) પોષાકથી ખુબસુરતી વધવી જોઇએ.

(૪) પોષાકથી દરેક જાત, ધંધો, અને સર અવસરની ઇધાણી સચવાવી જોઇએ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રીઓ કેવો પોષાક પહેરે છે અને પોષાક પહેરવામાં ઉપલા નિયમો સાચવે છે કે નહિ તે તપાસ્યે.

સ્ત્રીઓના પોષાકની બાબદમાં એક જાણીતો લખનાર નીચે પ્રમાણે પોતાનું મત જણાવે છે કે "She has, with more truth than gallantry, been described as an animal that delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the outside." "સ્ત્રી તરફના માનના કરતાં ખરી રીતે જણાવતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાઇ ચાઇથી ખુશી થાય છે, અને માથાંનો જે ભાગ બહારનોજ છે તે ભાગને બહુ સંભાળથી શણગારે છે એમ વર્ણવામાં આવ્યું છે."

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપુર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક લાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ પગનું પહેરણ રાખતાં નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોઇતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કીધો છે. અને તે સુધરેલી ઢબનો છે પણ તેમ વળી કેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોરે બેહદ ખરચ પોષાક ઉપર કરે છે અને કોઇ વખતે મર્યાદાની બાહેર જતી ઢબે શરીર શણગારે છે તે કોઇબી રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઉંધાડે પગે ફરતી નથી. અથવા તો ચોળી પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વોરાજીની બુઓની માફક અને કેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મ્હોં ઢાંકતી નથી અને બુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની બીજી જાતની સ્ત્રીઓએ કરવી જોઇએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથુંબાનું બાંધે છે તે પણ વળી તનદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉઘાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળી ભરાઇ જાય અને બાલ સાફ રાખવા મુશ્કેલ પડે, પણ માથુંબાનુ બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાફ રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથુંબાનુ બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફકત પોશાકથીજ ખુબસુરત દેખાવાને બહુ ઇંતેજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોષાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે કોશેશ આડે માર્ગે કરવાથી તનદરોસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોષાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના ભોગે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે. જેની સામે દાકટરો અને છાપાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

હિંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રિવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોષાકમાં હિણુ ભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી

ખરાબી વિષે તેઓને બહુ થોડું જ્ઞાન છે. પારસી સ્ત્રીઓએ પણ કૉરસેટ, પટા, ટાઇટ લેસ પહેરવા માંડયા છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ તેઓ થઇ પડે છે. જેમ ચીનમાં ચીનીઓ પાટલા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ બુટો પહેરે છે, અને બીજી કઢંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે હસ્યે છીએ અને કહીયે છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિષે કાંઇ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે હાલની સદીની સુધરેલી સ્ત્રીઓ પાતળી ચીમરાયલી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ બાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજબી નથી? એવી સ્ત્રીઓને પણ ખુબસુરતીનો કાંઈ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિષે Prof. N. M. Flower નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"The fact is, admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature; we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare : 'Seest thou not what a deformed thief this fashion is?' "

"ખરી વાત એ છે કે આપણે વાંકા ચુંકા કીધેલો ઘટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને અણીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર ઇશ્વરની વિરૂધ્ધ મત ધરાવ્યે છીએ અને કુદરતે આપેલી કસોટીની બેપરવાઇ કર્યે છીએ. આપણે 'ટેસ્ટ'ની બાબતમાં ઑસટ્રેલીયન, બોતોકુડોસ, અને હબસીની પંક્તિપર જઇ બેસ્યે છીએ. આપણે 'ફેશન' શિવાય વધારે સારા ઉંચા, અને સાચા ભોમિયાને લેતા નથી, અને આપણે શું શેક્ષપીયર માફક કહિ ન શકયે કે 'તું જોતો નથી કે ફેશન કેવા કદરૂપો ચોર છે?' "

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે એવી ફેશન ખરેખરે ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશકેલ છે, તે આપણે જોઈ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની ફિશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જેવું છે, ગરિબાઇનાં દાચામાં સપડાતા પારસી ટોળાને ફેશનની ફિશિયારી વધારે ગરિબાઇમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કઢંગી ફેશન ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના બાંધાને બહુજ નુકસાન કરે છે. કૉરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ લેસો શું નુકસાન કરે છે તે Prof. A. S Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflects the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self–evident. No evil equals that of curtailing this maternal supply of breath; nor does anything do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race................"

"બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ લેસો (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે એ તદન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાએથી અપાતા શ્વાસને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવવાને બરોબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ ફકત સ્ત્રીઓની મુર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુન્હા કરનારાઓનો નાશ કરતો હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ એ આદમ જાતની જીંદગી પર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે." ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને દાયફરમને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાખે છે; લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, (Muscular actions) માંસનાં ગોટ-

લાનું કાર્ય અટકાવે છે, અને ગર્ભસ્થાનના કિલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત અને પાચનશક્તિની ખુટથી એ રીતી બહુ નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને બહુજ ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુજાવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને છેક મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જનમ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શું વેદના ખમવી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તબીબ Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી બનાવેલાં બુટ પહેરવાં જોઇએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે બનાવવાં જોઇએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઇએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણ દબાણ આવવું ન જોઇએ પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું (તળયું) હોવું જોઇએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇએ. પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જોઇએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહિ."

ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવાથી થતી બદહજમી, અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત **તેઓએ સાધારણ બુટો પેહેરવાથીજ** જુવાન છોડીને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઇ છે: હિન્દની સ્ત્રીઓ મુખ્ય કરી પારસી સ્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ ઉપલું લખાણ જે તેઓ માટેજે ખાસ કરી કીધું છે તે ખુબ ધ્યાનથી વાંચવું જોઇએ અને નુકસાનકારક પોષાકથી દુર રહેવું જોઇએ.

એક ફિલસુફ 'Real Beauty of Dress' એટલે પોષાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે કે:—"સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ બેસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાખો અને આખાં શરીરને સદગુણના એસમથી અને એબાદતના દેમારકથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને

સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવિચારી 'ફેશન' અને પોશાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને નરમાંશ ભરેલા સદગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતિની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણુગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય."

સ્ત્રીઓને માલમ હશે કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું બ્યાન અથવા ચિતાર રજુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોષાકવાળી અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું ધ્યાન દોડાવે છે' બેશક તેઓ એક ગામડેની ભરવાડણુ અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના સાદા પોષાકમાં પસંદ કરે છે; વારંવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રજુ કરે છે જેને તેઓ 'ખુબસુરતી'નું સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેવી તરીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમાં પણ એક ખેડુતનો અથવા ભરવાડણુનો સાદો પોષાક રજુ કરે છે. સાદો અચ્છો ટેસ્ટનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોષાક એક સ્ત્રીના ઘાટમની ખરેખરી ખુબસુરતી અને ચહેરાપર મીનોઇ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણુ સારા ટેસ્ટનો અને ખાલી દાઠ માઠથી વેગળો. કેળવાયલી, જ્ઞાની, ચિતારાની, અને કવિની આંખને ખાલી ઠાઠમાડનો પોષાક કઢંગો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે છાલકાં મગજને તે લલચાવનારો હોય છે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ વખતના વહેવા સાથે પોષાકમાં ફેરફાર થયો છે. આગલી હિન્દની સ્ત્રીઓનો પોષાક ખુબસુરતી વધારનારો અને અચ્છા 'ટેસ્ટ' નો ન કહેવાય. પણુ હાલના પોષાકમાં રફતે રફતે 'ટેસ્ટ' સુધરતો જાય છે, પણુ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તત્વો ઉમેરાયાથી અચ્છા 'ટેસ્ટ'ને ઝાંખ લગાડે છે! સ્ત્રીઓમાં જેમ ખુબસુરતી વધારે તેવો પોષાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી ઝવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે, દરેક સ્ત્રી થોડાં ઘણું ઘરેણું

પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિષે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, "Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it."

"શું કોઇ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીનો આત્મા એટલો બધો મુડદાળ થઇ ગયો હોય કે એક નાદર ઝવેર જોઇ તેણીનો હરખ ઉશ્કેરાય નહિ? પછી તે (ઝહવેર) પવિત્ર જગામાં હોય, અથવા તો તેણીની હરીફંના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારની આંખને ચમકાવે છે."

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે:

"Dumb Jewels often in their silent kind,
More than quick words do move a woman's mind."

"મુંગા ઝવેરો વારંવાર ચપળ બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓની મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજપર કરે છે."

ઉપલા લખનારો ટુંકમાં એમ જણાવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ ઝવેરની બાબદમાં પોતાની જાતિ નબળાઇ દેખાડે છે અને સદગુણો કરતાં ઝવેરથી વધારે સહેલાઇથી લલચાઇ જાય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઇક વજુદ છે ખરૂં, કારણ વારવાર જ્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટે પ્રસંગે જવું પડે છે, ત્યારે જો પોના પાસે પુરતું ઝવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને ભાડેના ઝવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણ શરમાતાં નથી. ફક્ત પોષાક અને ઝવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અજ્ઞાન મહેારદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફના પ્યારનો ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કજિયો કર્યાજ કરે છે. ખચીત સ્ત્રીઓની એ વખોડવા લાયક નબળાઇજ કહેવાય. હાલ ઝવેરાતમાંજ કેટલો અમુલ્ય, પરસેવાથી પેદા કીધેલો પૈસો, એમનો એ

વર્ષો થયાં પડી રહયેા હશે. જેનેા ઉપયેાગ બીજી રીતે બહુ સારેા થતે. જો કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં ઝવેરાતની અડચણને વખતે સારી કિંમત આવે છે અને ઉપયેાગી થઇ પડે છે એ ભુલવું જોઇયે નહિ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગાયન.

"Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity."—Dr. Knox.

"ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનેા ખવાસ ઉંચેા અને શ્રેષ્ટ બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારેા દાખલ કરે છે, બહુજ મેાટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉતપન્ન કરે છે, ઘેરાઇ ગયેલા સ્વભાવને શાંતી બક્ષેછે અને દરેક કીના કપટની વળણને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાંખે છે."—ડાકટર નેાક્ષ.

ગાયન કેવેા હુન્નર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીયે ત્યારેજ ગાયનની તનદરેાસ્તી ઉપર શું અસર થાય છે તે સહેલાઇથી મનાય છે. કેાઇબી માણસ એવેા હશે નહિ કે તેનેા જીવ એક સારાં ગાયનથી બગડયેા હેાય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જાનવરેા પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શું ગાયન ગમે તેવા હલકી પંક્તિના આદમીપર ન અસર કરે? એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધ્રુજરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધ્રુજરીથી ચેાકસ જાતના અવાજો કાંનપર પડે છે. અવાજો સઘળે થાય છે. આ જગતમાં ચુપકીદી જેવું છેજ નહિ, જ્યાં જોઇશું ત્યાં અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચેાકસ રીતે ગેાઠવાય છે, કે ચઢ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામાં ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજને ગાયન કહયે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતાં જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘેાંઘાટ કહયે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જેને ગાયન કરી કહયે છીએ તે હમેશાં ચાલુ નિકળ્યા કરે છે, તેમાં કેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી; કારણ અવાજ ધ્રુજરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચોકસ ધ્રુજરીઓ કાનપર પડયાથી સંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે ઓછી ધ્રુજરી આપણાથી સંભળાઈ શકાતી નથી. ગાયનની ધ્રુજરી એવી છે જે સંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિક્ષ્ણ અસર કરે છે. તે એટલી હદ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશકિત તેમાંજ એકાગ્રહ થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી જઇએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપણું જાળવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રહતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુનિયાની બીજી કાંઇ પણ ચીજ તેની સાથે હરીફાઈ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક જાતની લાગણીપર અસર કરે છે, જો આપણામાં મીનોઇ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજીંત્ર વજાડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવલમાં પણ વાજીંત્ર હોય છે, કારણ 'Music is divine,' 'ગાયન ખોદાઇ હુન્નર છે.' વળી કેટલાક સાધુઓ પણ એજ સબબથી પોતાની સાથે વાજીત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં ગુસ્સાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો 'Martial Music' અથવા તો લડાઇનું ગાયન, ખરેખર આપણામાં લડાઇની લાગણી ઉશ્કેરે છે.

જો આપણામાં દિલગીરીની લાગણી ઉશ્કેરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉશ્કેરાય છે એ વખતે 'Te Deum' નામનો રાગ વજાડવામાં આવે છ જે આપણામાં દિલગીરીની રાગણી ઉતપન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉશ્કેરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકુળ થતી રાગ રાગણીનું બંધારણ કીધું છે. આપણામાં પણ જુદે જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ મનપર જુદી જુદી અસર કરે છે. ભૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉના વખતમાં

જ્યારે રાજાઓ ઝનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણુસો એ રાગણી રાજા આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉંઘમાં પડતા અને જુલમનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કેટલીક ગજલની રાહો બહુ ગંભીર ચીજને મીનોઈ લાગણી આપણાંમાં ઉશ્કેરે છે. પીળુ નામની રાગણી આપણાંમાં દિલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને ગત આપણામાં ઉશકેરનારી ચપળ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર: રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે થોડી રાગણીઓ એવી ગાવી જોઇએ કે જે આપણી રાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

ગાયન દવા તરીકે.

કેટલાકોના મનને બિમારી લાગુ પડે છે: તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહેછે, અને તેઓને કાંઇપણ ચીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણસના શરીરના દરેક સાંધા નબળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કોઇ જાણીતો ઉસ્તાદ જો ચોકસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જોઇતી શકિત આવે છે, મનની બિમારી દુર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસંદ વિચારો સહેલાઈથી દુર થઇ જાય છે.

વળી જો કોઇનો સ્વભાવ બહુજ ઉસ્કેરાઇ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વીગેરે રાગણી જો રોજ રોજ સંભળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જો નબળાઇ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોકસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજીંત્ર વજડાવવું તો તરત તેને જોઇએ તેવી શકિત તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હંમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજીંત્ર વજાડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણ ખબર પડતી હશે કે વાજીંત્ર વજાડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહિ વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ખુશનુમા ચાલે છે, અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી ભરપુર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફકત જેઓ ગાઇ અથવા વજાડી શકતા હોય જેઓનેજ ખબર પડે છે, બીજાઓને એ લાગણીની ખબર પડે નહિ. એપરથી માલમ પડે છે કે ગાયન, લોહિનું વહેવું સુધારે છે, ફેફસાંને

સારી કસરત આપે છે. જેઓની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેઓ જો ખાઇ રહીને ગાયનપર થોડો વખત ક્હાડે તો તેએને ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે, મન શાંત રહે છે અને ગુસ્સો કાબુમાં રહે છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે ગાયન તનદરેારસ્તીને બહુજ ફાયદો કરે છે.

જ્યારે ગાયન માણસની ઉપર આવી સારી અસર કરે છે ત્યારે શું દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે બનતાં સુધી ગાયનનો હુન્નર અભ્યાસ કરવા કાળજી રાખવી? સ્ત્રીઓની આ દુનિયામાં મોટી ફરજ તો તેઓની આસપાસનો પ્યાર ખેચવા અને તેઓનો પ્યાર મેળવવાની છે, તે ફરજ સંપુર્ણ રીતે બજાવવાને ગાયન જાણવું અગત્યનું છે. તમારો ખાવિંદ આખા દિવસનો કંટાળેલો આફીસમાંથી થાકેલાં શરીર અને મગજ સાથે આવે તો તેને તન અને મનની રાહત ગાયન શિવાય બીજું શું આપી શકે? તમારા ઘરમાં કજિયો કંકાશ દૂર કરવા માંગતાં હો અને ખુશાલી પાથરવા માંગતા હો તો તે ગાયનથી બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે. વળી કુદરતે સ્ત્રીઓને ગાયનને માટે કોમળ અવાજ આપ્યો છે. આ કુદરતી બક્ષેશનો સારો ઉપયોગ કરવા માંગતાં હો તો તે ગાયનથીજ થઇ શકશે. કોઇ પણ સ્ત્રી જો ગાયન જાણતી ન હોય તો તે સારી કેળવણી પામેલી અથવા તો 'Accomplished' કહેવાઇ શકાયજ નહિ. તેઓની કેળવણીનું એક તત્વ ગાયનનું હોવુંજ જોઇયે. આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયલો ગ્લૅડસ્ટન એ વિશે કહેતો હતો કે "I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano." "જ્યાં સુધી હું દરેક અંગ્રેજના ઝુપડામાં 'પીયાનો' જોઇશ નહિ ત્યાં સુધી હું જંપીને બેસીશ નહિ." આ મહાન નરના બોલમાં આપણે આ વિષય ખતમ કર્યે તો જ્યાં સુધી દરેક ઘરમાં એક ગાયન ગાઈ અને વાજીંત્ર વજાડી શકે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઇએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે જંપીને બેસવું નહિ અને ગાયન અથવા ખોદાઇ હુન્નરને દરેક ઘરમાં દાખલ કરવાની ચાલુ અને ચાલુ કોશેશ કર્યા કરવી.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

માસિક માંદગી.

" *A woman in perfect health* need take no special care and make no change in her manner of life, at this period. But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than rule, and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses."

Dr. Miss Allce B. Stockham, m. d.

"એક સંપૂર્ણ તંદરેાસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ એ તાંકણે (માંસિક માંદગી વખતે) ખાસ સંભાળ લેવાની તેમજ જીંદગી ભેાગવવાની રૂઢીમાં ફેરફાર કરવાની કાંઇએ અગત્ય નથી. પણ આપણી બનાવટી જીંદગી ગુજરવાની આદતોને લીધે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે ચેાકસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે."—ડાૅ **મીસ એલીસ બી. સ્તોકહેમ,** એમ. ડી.

સ્ત્રીઓનેા તંદરેાસ્તીનેા મેાટેા આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારી રીતે રહી શકે તેજ તંદરેાસ્ત રહે છે, જે કેાઇ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તંનદરેાસ્ત રહેતી નથી, પણ કેટલીક વખતે બીજાં દરદેાનેા ભેાગ થઇ પડે છે. જ્યારે એક છેાકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં બારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચઉદથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને જનેનદ્રિય રસ્તે લેાહી એટલે દસ્તાન જાય છે. જ્યારે એક છેાકરીને એમ થાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વેહેવું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરરેાજનું એકથી ત્રણ આંઉસ જેટલું જાય છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ એમ વહેવું ચાલુ રહે છે. જેમ એક છેાકરી તનદરેાસ્ત હેાય છે, તેમ તેણી એાછા દિવસ આ હાલતમાં રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં એ સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું તે હજુ સુધી કોઇએ સ્પષ્ટ રીતે શોધી કાઢયું નથી. કેટલાકો કહે છે કે ઇવે જ્યારે ગુન્હો કીધો ત્યારે તે પાપ ધોવા માટે ખોદાએ એ રસ્તો આપ્યો છે

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માંદગી, દુર બેસવું અથવા તો અડકાતું કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ ભણીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામાં એ બોલો આપણા દેશના રિવાજો-પરથી નિકળ્યા છે. માસિક માંદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરોસ્ત સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માંદગી બોલ ઠીક લાગે છે. એને માસિક માંદગી કહેવાનું કારણ એટલુંજ કે એક સ્ત્રીની માંદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાંજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમાં એ વખતે બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અગાઉના વખતમાં તનદરોસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અણજાણ્યા હતા અને જેમ એક બચ્ચાંને એક ઇજા કરતી ચીજને રસ્તે ખુબ તાકીદે કહેવું પડે છે તેમ ધર્મના ફરમાનો હમેશાં હોય છે, પણ એ ફરમાનો તનદરોસ્તીના ફાયદાનેજ માટે હોય છે એમ સમજવું જરૂરનુ છે. જે ચીજથી તનદરોસ્તી બગડતી હોય તે ધર્મના ફરમાન બરાબર સમજાયું નહિ એમ જાણવું. માસિક માંદગીને માટે થોડીક જરૂર જોગી સંભાળ રાખવાને વંદીદાદના ફરમાનપરથી માલમ પડે છે, જે સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે. પહેલાં વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે શું કહે છે તે સમજ્યા પછી ધર્મના ફરમાનો વાંચવાથી આપણને ધર્મની બુલંદી માલમ પડે છે, પણ જો કોઇને વૈદક શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ન હોય તો તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી બાજા પોતાના કઢંગા તનદરોસ્તી બગાડે તેવા રિવાજો દાખલ કરે છે, જે પગલું અણઘટતું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માંદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, એ વખતે આરામયશની બહુજ જરૂર હોય છે. જો કોઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આરામયશ નહીં લે તો તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય. તેણીએ તો એક બિમારની માફક આરામયશ લેવી જોઇએ,

કંઈ થાકવી નાંખે તેવી ચીજ કરવી ન જોઇએ, તેથીજ આપણા ધર્મમાં કાંઈ ચીજને અડકવા પણ કહ્યું નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેવું એટલે દુર બેસવું થાય છે માળપર તેમજ હેઠે કેથેની હલાયદા બેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાલત બિમારના જેવી હોવાથી તેણીને ખુલ્લી હવા ઉજાસની જરૂર હોય છે તેથી હવા ઉજાસવાળો માળનો ઓરડો ઠીક પડે. એવી સ્ત્રીનું બિછાનું અને વાસણ હલાયદું રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક બિમારનું વાસણ અને સુવાનું પણ જુદુંજ રાખ્યે છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જંતુવિદ્યા (Bacteriology) નો આધાર છે. માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીનું શરીર રોગી હોવાથી તેના બિછાનાપર સુવાનું ફાયદાકારક નથી કારણ જો તેજ બિછાનાના માકડ પેલા સાજા માણસને કરડે તો તેમાં પણ તેવોજ રોગ લાગુ પડે છે એમ પુરવાર થઇ ચુકું છે. કેટલીક વખતે રોગો ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હોય છે, તેથી રોગી માણસના બિછાનાપર કોઇ વાર સુવું નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણ જુદાં રાખવાનું કારણ એટલુજ કે સાધારણ ઘરમાં જોઇતી સંભાળથી વાસણ માંજવા અથવા સાફ રાખવામાં આવતાં નથી માટે રોગી માણસના વાસણમાંથી ખાવાથી તંદરોસ્તી બગડે છે. એવા સબબોથી આપણામાં બિછાનું અને વાસણ જુદા રાખવાનુ ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાજબી છે. એ વખતે એક બીમારની મનની સ્થિતિની માફક તે સ્ત્રીની મનની સ્થિતિ હોય છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉસ્કેરાઇ જાય છે અને તેણીની લાગણી એ વખતે બહુ તિક્ષણ હોય છે તેથી તે વખતે જો કુટુંબના કજિયામાં અથવા ગમગીનીમાં ભાગ લે તો તેણીને બહુજ નુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે બનતાં સુધી ગમગીની અને કજિયા કંકાસમાં મુદલ ભાગ લેવો નહિ, પણ ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો અને સારા માણસ સાથે બે ઘડી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાંઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આશાયશ લેવી અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઇએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક પેસત્રી અને માંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે થુલાં સાથના

ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આશાયશમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે. વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણા જેવાં કે દારૂ અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દારૂ પીએ છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. જો કે દારૂ પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ બીજો બગાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાનું લેવું નહિ.

ટુંકમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવીઃ—

(૧) સારો હવા ઉજાસ વાળો ઓરડો લેવો.

(૨) બધા દહાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહિ.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંહવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરનુસ અને ખાવાનૂં જુદું રાખવું.

(૫) મનને હંમેશાં કોઇબી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમાં બહુજ થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કળેશ કંકાસમાં કાંઇપણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉશ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવનાં માણસો સાથે વાતચીત કરવી.

(૮) એ વખતે નાહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ધોઇ ટીલ સાફ લુછી નાંખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કર્યા

પછી ઓઢીને થોડો વખત સુઈ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક સ્ત્રી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપલા નિયમોથી વધુ કરવું વહેમ અને સાંકડું મગજ જણાવે છે. એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પણ સાધારણ વહેમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરોસ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાબુદ થવાજ જોઇએ.

માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો : દસ્તાનના મરજો.

ત્રણ રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉકટર Alice B. Stockham, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે; દસ્તાન વહેતું એકદમ બંધ થઇ જવું જેને (Amenorrhoea) કહે છે. દસ્તાન ઠંડીથી, ચાલુ દરદોથી. શરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીરૂના દરદથી, વહેતું બંધ થઈ જાય છે. એ મરજ મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના બોજાથી.

જો દસ્તાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીરૂમાં ચાઠાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસ્તાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસ્તાન વહેવું (Dysmenorrhoea) જે જાતનો દસ્તાન મરજ વારંવાર માલમ પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ઘણે દરજ્જે દુઃખી થાય છે. એ વખતે તન્તુઓ નબળા પડી જાય છે, ઉંઘ નથી આવતી, માથું સેહેજ દુખે છે, બરડા અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંતવાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદનો હુમલો બહુ સખત હોય છે તો કમર અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને આખા ભાગોમાં દુખાવો થાય, શરીરના નાકેના ભાગો જેવા કે હાથ, પગ, નાક,

કાન, ઠંડાં થઇ જાય છે. ચહેરો ફિકકો દેખાય છે, અને ઉછાળો, ઓકારી અથવા બેસુદ્ધિ અને તાણુ તેાડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઇએ અને કેટલીક બાબતોમાં થવાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઇએ, આપણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવા ભરેલી માસિક માંદગી દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીરૂના અંદરના અબ્યવનું ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઈ જવું, અથવા તો ફકત કબજિયાત, નજલો અથવા રૂમેતીઝમ (સંધાવા) હોય છે.

બીજાં કારણો જેથી દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોષાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેરહાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોષાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોષાક પટા અને કૉરસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે.

કુદરતી રીતે પીરૂ અને છાતીને, હાડકાં અને પાંસળીથી બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પટો બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ (હાડકાં) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાઇથી કદરૂપા બને છે જેથી પાચન શકિત બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ ખુલાસાથી લઇ શકાતો નથી અને નુકસાનકારક તો એ બને છે કે અંદરના સઘળા અવયવ ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થંભ છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બોજો મુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ઇશ્વરે માતા તરીકેનું કાર્ય બજાવવાને જે અવયવ તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠળ સોંપ્યો છે તે પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતો નથી. અજાયબ જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષ્યની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઇ પણ વિચાર કરવાને બદલે ફૅશનની શીશિયારીના નાશકારક રોહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તનદરોસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાંને દુઃખી કરવા ઉપરાંત પોતાના પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની વ્હાલી ઓલાદનું ગોયા ખૂન કરે છે.

હાલની મંડળીના રિવાજ પ્રમાણે જુવાન છોકરીઓને જ્યારે અંગ કસરતની બહુ જરૂર હોય છે અને શરીરને ખીલવવું જોઇએ તે વખતે અંકુશ મુકવો એ ભુલ ભરેલું ડહાપણ છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બગાડાને લીધે ઘાતકીપણું છે. મીસ એલકોટની સુંદરતા વાર્તા પ્રમાણે રોઝ (Rose) ની માફક કુદરતીજ રીતે નાજુક છોકરી એક જોરાવર અને મજબુત સ્ત્રી ખીલી નિકળે. "Given pure air, the Delsarte training, loose and light clothing, RND unimpaired digestion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstandlng a vigorous pursuit of study, 'a girl is just as good as a boy.'" "આપણી છોકરીને જો ચોખ્ખી હવા, 'દેળસરત'ની કેળવણી, ઢીલાં અને હલકાં કપડાં, અને વગર બગડેલી પાચન શકિત આપવામાં આવે તો થોડા વખતમાં દુનિયાને દેખાડી આપે કે ભારે અભ્યાસના બોજા છતાં એક છોકરી બરાબર છોકરા જેવી છે."

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે 'ફેશનેબલ' થાય છે. તેમાં લોનટૅનીસ, ક્રોકેટ, નિશાનબાજી, બોટના હલેસાંના રમત અને સાઇકલીંગ તનદેરોસ્તીને ફાયદાકારક છે.

દુઃખ ઉપજાવનારી માસિક માંદગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અંગકસરતથી અને બીજે તબકકે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે.

બહુ મીઠાઇ અને મીઠાસ ખાઇને જો અંગ કસરત બરાબર કીધી ન હોય તો અંદર સોજો ચડે છે અને તેથી દુઃખ થાય છે. માટે તીખું, ખાટું, મસાલેદાર, મીઠાસદાર, અને ભારી ખાણું ખાવું નહિ.

ઇલાજો.

દસ્તાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને બે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો **દુખારો મટાડનાર** અને બીજો તે **દરદને સાજું કરનાર.** કોઇબી જુવાન છોકરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તન્તુઓ (Nervous system) ને મોટો ધક્કો પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની

શારીરિક તનદરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શકિત ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જો કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસ્તાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે. એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કોઇબી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લૅનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમર સુધી પાણી આવે એવું છાલકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ છાલકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા વડે ઉંચુ કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી સોસાય એટલું વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવુ. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી; જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ બહુ હોય તો ગરદનપર ઠંડો ભીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહયા પછી આંગ જલદીથી લુછી નાખવું, ગરમ ધાબળીથી આખાં શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં આરામ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી. એ બાબે વધુ ખુલાસેથી સમજ "કુદરતી ઇલાજો" ની ચોપડીમાં વાંચવા.

જો રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઇએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીડાતી હતી. તેણીને કાંઇ પીરૂમાં દરદ માલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઇ પણ અસર કરતા નહિ, આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્નો દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુઃખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાજું કરવાને ઉપયોગી થઇ પડયા હતો.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાની-માંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંઇ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચવાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોકસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું. આથી અજાયબ જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath)માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદરોસ્ત થઇ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઇએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેષ કરવી જોઇએ.

માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવાને તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, એલોઇની-કમપાઉંડ ટેબ્લોઇડસ એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇએ અને માસિક માંદગીને વખતે પણ એવી દવા અથવા થોડું એરંડિયું (Castor oil) થી ઝાડો સાફ રાખવો. માસિક માંદગીને વખતે કડક જુલાબ લેવો નહિ. જુલાબ લેવાથી હાથ પગપર સોજા ચહડી આવે છે, પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી નરમ દવા લેવી જોઈએ, સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહયા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથાબી ફાયદો ન થાય તો બહુ ફાયદાકારક ઉપાય તો Enema પીચકારીથી ઝાડાને રસ્તે પેટમાં પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, મીઠાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, સ્ટ્રૉંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ઢીલાં હોવાં જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

(૩) માસિક માંદગીના ત્રીજા મરજમાં (Menorrhagia) અથવા તો દસ્તાનનું એકદમ મોટા જથામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ધડગુમડાં સોજો વિગેરે દરદો થાય છે એ દરદોના પણ ઉપલાંજ કારણો હોય છે.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગીપર છે, માટે જ્યારે પણ માસિક માંદગીને લીધે કાંઇ પણ બગાડો થાય કે તરત એક દાકટરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લાંબો વખત

ચાલુ રહે તો બીજાં ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જો તનદરોસ્ત હાલતમાં ગુજારવી હોય તો હંમેશાં સાદો અને ધીલો પોષાક, સારો ખોરાક અને સારી અંગકસરત ચાલુ રાખવી અને સઘળી રીતે નીતિમાન જીંદગી ગુજારવી અને સ્ત્રીને છાજતા સદગુણો અખત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રી કદી પણ માસિક માંદગીના બગાડાથી પીડાશે નહિ એમ ખાત્રીથી માનવું.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

નર્સીંગ—(Nursing).

"After all there is no Nurse hke the affectionate friend or relative; one touch of the loved one's hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable!"

"ગમે તે હોય પણ દોસ્ત અથવા સગાંના જેવી પ્યારી નર્સ બીજી હોયજ નહિ; પોતાનાં વ્હાલાંનો હાથ લાગવો, તેનો એક મધુર અવાજ, તેની દયાની લાગણીની એક નજર કંટાળેલાં મગજને કેવી રાહત આપે છે, અને આપણા શરીરનું અતિ દુઃખ ઉપજાવનારૂં દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે?"

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાણતી અબલાને 'સ્ત્રી' બોલ તેના સંપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જો એક સ્ત્રી નરસીંગ જાણતી ન હોય તો તેણી સ્ત્રી કેમ કહેવાય? આપણે આપણા અનુભવથી જોઇએ છીએ કે સ્ત્રીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કોઇબી સ્ત્રી એવી ન હશે કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વાહાલાંઓની સારવાર કીધી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઇને કંઇ નાની અથવા મોટી બિમારી તો થવાનીજ. વળી નાનાં બચ્ચાંને ઉછેરવું એ પણ એક દરદીની

સારવાર કરવા જેવુંજ કામ છે અને દુનિયામાં છોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સ્ત્રીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઇશું ત્યાં સ્ત્રીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીનુંજ હોય છે બચ્ચાંને પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીનીજ ફરજ છે, અને તે વળી કુદરતે તેણીનેજ સોંપી છે. બચ્ચાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજું કોણ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઇશું ત્યાં દરદીના બિછાનાની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેવી મરદને આવડતી નથી તેથીજ હંમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફક્ત સ્ત્રીઓજ કરે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીને ઇશ્વરે કુદરતી રીત શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બલીહારી પંપાળવા એક નર્સ બનાવી છે તેથી કોઇબી સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીનો એલકાબ લેવા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઇ ફરજ સમજી નરસીંગનું જ્ઞાન ધરાવવુંજ જોઇએ અને તેણીની કેળવણીમાં ફરજિયાત નરસીંગ શિખવુંજ જોઇએ. ત્યારેજ તેણીને સંપુર્ણ શિખેલી બાનુ (Accomplished Lady) નો એલકાબ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નર્સો મળે છે; તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે હાલમાં પૈસો ખરચવે બધું મળે છે પણ તેથી પોતાનો સદગુણ અને પોતાની ફરજ છે તે પૈસાને જોરે બીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની ફરજ પોતેજ અદા કરવામાં પોતાનું સુખ અને પોતાનો સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસો, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકેજ નહિ એ વિશે આ વિષયને મઠાળેના લખાણમાં જોઇ ગયા છીએ.

એક મહેરદાર, માતા અથવા બહેનની સારવારની કાળજી જુદીજ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાંજો થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહેરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંનો પ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વહાલાંને બિમારીના વખતમાં

ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંની જીંદગી બચાવવા અથવા તનદરોસ્ત જોવા ચાહતી હોય, જો તેણી પોતાનાં બચ્ચાંને તનદરોસ્ત બનાવી પોતાની ભવિષની ઓલાદ તરફની ફરજ અદા કરવા માંગતી હોય તો તેણીએ નરસીંગનું જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત કાળજી ધરાવવીજ જોઇએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજવીજ જોઇએ.

એક નર્સ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવું જ્ઞાન ધરાવ-નારી હોવી જોઇએ તે આપણે તપાસ્યે.

જો કોઇ સ્ત્રી એક સારી નર્સ થવા માગતી હોય તો તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી જોઇએ.

(૧) તેણી શરીરે જાડી હોવા ન જોઇએ, કારણ તેવી સ્ત્રી અગત્યની વખતે બહુ ચપળાઇ વાપરી શકે નહિ, માટે તેણીનું શરીર સાધારણ હોવું જોઇએ.

(૨) તેણીના હાથ નરમ હોવા જોઇએ, એટલે કઇપણ કામમાં બહુ જોર વાપરવાને બદલે નરમાશથી અને કળેવળે કામ કરવું જોઇએ.

(૩) તેણીમાં આળસાઈ મુદલ હોવી જોઇએ નહિ અને ઘણી ઉંઘણસી પણ હોવી ન જોઇએ, પણ ઉંઘમાંથી જરાપણ અવાજ થતાં ઉઠવું જોઇએ.

(૪) કશી તરેહની સુગ રાખવી ન જોઇએ, કંઇબી કામ સુગ વગર કરવું જોઇએ.

(૫) શરીર મજબુત અને તનદરોસ્ત હોવું જોઇએ, કે વખતે પોતાનું જોર પણ વાપરી શકે.

(૬) સ્વભાવે નરમ હોવી જોઇએ. ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્સ થઈ શકેજ નહિ. પણ દરદી કાંઇ પણ બોલે પછી તે દુઃખથી ગાળ પણ દે તે છતાં ખમી જઇ નરમાસ રાખે એવી હોવી જોઇએ.

(૭) કંઇ પણ ચીજથી કંટાળી જવી ન જોઇએ, હંમેશાં ખુશ-મિજાજમાં રહેવી જોઇએ, પણ બળિયલ હોવી ન જોઇએ. દરદીમાં હંમેશાં ખુશમિજાજ ઉશ્કેરનારી હોવી જોઇએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને રાજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર હોવી જોઇએ.

(૮) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બોલનારી હોવી જોઇએ. વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી કામ કરનાર હોવી ન જોઇએ, ધીરજથી અને શાંતિથી કામ કરનાર હોવી જોઇએ,

(૯) એક નર્સની પવિત્ર ફરજોનો ખ્યાલ તેણીને હોવા જોઇએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

(૧૦) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઇએ કે જેથી દાકટરે લખી આપેલી દવાવી શીશી પરની ટીકાટ વાંચી શકે અને દાકટરને હકીકત લખી શકે

(૧૧) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શકિત સારી હોવી જોઇએ, કે બરાબર હકીકત કહી શકે અને દાકટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

(૧૨) વળી થોડું ઘણું દવાનું પણ તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઇએ ઝેરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શકિત હોવી જોઇએ.

(૧૩) કોઇ પણ ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઇએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઈ સુઘડાઇને પસંદ કરનાર હોવી જોઇએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલાં વહાલાંઓને ખોઇ બેસે છે? કોઇ પણ ચીજની બેદરકારી અથવા આળસાઇ રાખવીજ નહિ જોઇએ. ઉપલી લાયકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઇ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઇએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ એક સઘળું ધ્યાન અને સંભાળ, (૨) દરદી અને તેના ઓરડાને sanitation સુઘડાઈ સફાઇના નિયમથી રાખવું, અને (૩) દવાદારૂ વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ વિશે તબીબ Albert Westland, નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

દરદીની તપાસ—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતેચ્છુ નર્સની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરદ જણાવવાને અશક્ત હોય છે તે બાબદમાં તો બહુજ અગત્યની

છે. દાકટરો દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં એક હુશિયાર નર્સે દરદીનાં દરેક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદ કેવી રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી ડાકટને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નર્સનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જેવી તક મળે કે દાકટરને તે વિશે માહીતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નર્સે નિચે પ્રમાણે તપાસવાં અને દાકટરને માહીતગાર કરવો:—પહેલાં દરદીના દીલનું શારીરિક હુશિયારીનું બયાન કરવું, કે તે બેચેન, ઉશ્કેરાયલો, શાંત ઝુફતો અથવા ખુશ નિજાજી છે કે નહિ તેમાં વળી તેની ભુખ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને રાતના કેટલો ઉંઘાયો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નર્સે દરદીના દેખાવમાં ફેરફાર, ચેહરો ફિકકો અથવા લોહીથી રાતો, કંઇ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઇ પણ દેખાવ જે તનદરોસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેણીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જાણવું જોઇએ. દરરોજ દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને તેની ચામડી જોવાની તક મળે છે, તે ચામડી જરા પણ ખરાબ થઇ હોય અથવા તેની ઉપર ફુલ્લી અને ચામડીનું કાંઇ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કારણ કેટલી વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

ત્રણ મુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નર્સે તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ. અને તે વિશે જાણવું અગત્યનું છે.

(૧) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ ચાલે છે. હ્રદય અને ફેફસાંના કેટલાક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનુ દરદ કેટલું વધેલુ છે તે સારી રીતે જણાય છે અને જુદે જુદે વખતે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલે છે તેની બરાબર નોંધ લીધી હોય તો દાકટરને બહુ સહાયકારક થઇ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સૅકન્ડના નાના કાંટાનું ઘડીઆળ રાખવું જોઇએ. સાધારણ રીતે છાતીની હીલચાલ પરથી

શ્વાસ ગણવાનું કામ મુશ્કેલ નથી; જે હીલચાલ દમ અંદર લેતી વખતે છાતી પહોળી કરે છે અથવા ફુગાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સંકોચાઇ જાય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે શ્વાસ બહુજ ધીમે ચાલતો હોય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હોય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુકયાથી માલમ પડે છે. વારંવાર શ્વાસ લેવાનું સંભળાય છે અને સંભાળથી સાંભળવાથી તે ગણી પણ શકાય છે. કેટલીક વખતે ખાસ કરી જ્યારે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ અંદર લે છે ત્યારે નાકના નસકોરાં ફુગી આવે છે અથવા પહોળાં થાય છે અને તે તપાસ્યાથી શ્વાસની ગણતરી થઇ શકે છે.

એક તનદરોસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત શ્વાસ લઇ શકે છે, જ્યારે એક નર્સ શ્વાસની ગણતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ કયા કલાકે અને કયા વખતે તપાસ કીધી તેની નોંધ લેવી જોઇએ અને તેની સાથે શ્વાસ લેવાની ઢબ કેવી હતી, નિયમિત હતી, યા નહિ અથવા શ્વાસ લેતી વખત કેવો અવાજ આવતો હતો, શીસોડીના જેવો અને હીસહીસ થતો હતો કે કેમ તે જણાવવું જોઇએ.

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સે તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધબકારા છે. નાડી જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronously ચાલે છે તે થોડે ઘણે દરજ્જે તેનાં કામના જોરની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઇંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધયમ કદની (artery) ધોરી નસ કે જે આગળા હાથ (fore--arm) ના છેક હાડકાં આગલથી વહે છે, તે છે આ ધોરી નસ મુખ્ય કરીને ચુંટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ઘણી બહારથી છે તથા એ નસની પછવાડેનાં હાડકાં સાથ સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકાં સાથ આપણે એ નાડીને દાબી શકિયે છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેકની ધોરી નસ એકસરખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઇ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાથી કરીને નાડીની હંમેશની જગાએ ન હોય ત્યારે જે ધોરી નસ

કાંડાની અંદરની બાજુ હોય છે તે કામે લેવી, અથવા તો હૈડાં (heart) ના છાતીની બાજુ ઉપરના ધબકારા ગણવા. નાડી જે તેની નિયમીત જગાએ હોય તો એક અથવા બે આંગલાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગલાંથી તે ધોરી નસને તેની પછવાડે આવેલાં હાડકાં સાથ જરા દાબવામાં આવે છે તો ધબકારા સહેલાઇથી એક પછી એક થતા માલમ પડે છે અને એક ઘડીયાલનાં સેંકડના કાંટાથી ગણી શકાય છે. જો આપણને બરોબર રીતે નાડીના ધબકારા તપાસવા હોય તો દરેક ¼ મિનિટ યાને દર ૧૫ સેકંડમાં કેટલા ધબકારા થાય છે તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધપકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે આવી રીતે નાડી તપાસવાથી તેનું નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની ચાલ તરત ખાત્રીપુર્વક રીતે શોધી કહડાય છે.

(The Normal pulse in Children) અતિ નાનાં બચ્ચાંઓની નાડીના ધબકારા મિનિટનાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુંધી તે બચ્ચું બે વરસનું થાય ત્યાં સુંધી ચડ ઉતર થાય છે. ઘણી નજીવા જેવી અડચણ નાડીનાં ધબકારાને ઘણા વધારી મેલે છે. સાધારણ તાપમાં નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૬૦ વખત ધબકે છે. બચ્ચાંઓનું હૈંડું ઘણુંજ જલદીથી અસર થાય તેવું (susceptible) હોય છે અને તેથી ઘણી નજીવી અસરે પણ તે નાડીના ધબકારા વધારી મેલે છે. એથી જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધબકારાથી જેમ તે માણસનાં દરદની આંકણી ખાતરીપુર્વક થઇ શકે છે, તેટલી ખાતરીપુર્વક બચ્ચાંની નાડી દરદોની પારખ કરવાને શકિતવાન કરતી નથી. તો પણ બચ્ચું જેમ ઉંમરે મોટું થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધાર ભરૂસેદાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસ્તેથી ચાલવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાંની નાડીના ધબકારા એક મિનિટમાં ૧૩૦ થાય છે.

૫) વર્ષના	,,	,,	,,	,,	૧૦૦	,,
૮) વર્ષની ઉમ્મરે		,,	,,	,,	૯૦	,,

૧૨) „ „ „ „ „ „ ૮૦ „
ઉમરે પુગેલામાં „ „ „ „ ૭૦ થી ૮૦

જયારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ ઠાક લાગલા દેવી નહિ, પણ સુઇને આશાયસ લેવી.

(૩) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નર્સે રાખવી જોઇએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની હાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક દાકટરે જાણવી અતી અગત્યની છે. દરદીની અંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદન જુદી જાતનું 'થરમોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થરમોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે ઓળખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થરમોમીટરની માફક તેનો પારો (column of mercury) સરદી લાગવાથી હેઠે પડતો નથી પણ જયારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચઢે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શકિતવાન છે. બીજો જે ફેરફાર સાધારણ 'થરમોમીટરથી' 'કલીનીકલ થરમોમીટરમાં' માલમ પડે છે તે એ છે કે હળવેથી થોકવાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઇ પડે છે. ત્રીજો એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે ઓછામાં ઓછી ૯૫° ફેરેનહાઇટથી તે વધતામાં વધતી ૧૧૦° થી ૧૧૨° ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જાસ્તી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરોસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમાં અજબ જેવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી ૯૮.૪° ફે. રહે છે. એક 'થરમોમીટર' ગરમી આપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડે ઘણે દરજજે આધાર રાખે છે. ઘણું ખરૂં 'થરમોમીટર'નો (bulb) પારો રહે છે તે ભાગ બગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર મજબુત રીતે દાબવામાં આવે છે. પણ ચોકસ તબકકામાં થરમોમીટરનો પારાનો જીભની ભાગ નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપુર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ

પાછળી રીતે તપાસવાથી ઘણું ખરૂં ગરમી ૧/૧૦ અથવા ૨/૧૦ દીગરી બગલમાં મુકયા કરતાં જાસ્તી માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે કલીનીકલ થરમોમીટરમાં દરેક દીગરી ચાર લાઇનોમાં જુદી માડેલી હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગા ૧/૫ દીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇનિ વચ્ચેની જગાનો અરધો ભાગ ૨/૧૦ દીગરી દેખાડે છે અને તે જગા (.) દેસીમલ પોંઇટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નર્સે તે થરમોમીટરને ૯૮.૪° ફે. કે જેટલી દીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક યા બે દીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નીચે નાખવો. થરમોમીટરને ઉંધું પકડીને ચાર પાંચ વખત હીળવવાથી ઘણી સારી રીતે પારો હેઠે પડે છે. એમ હળવેથી કરવું કારણ કે થરમોમીટર અફડાઇ ભાંગી જવાની ધાસ્તી હોય છે. એમ કીધા પછી તે થરમોમીટર દરદીની બગલ અથવા જીભ નિચે મુકવામાં આવે છે. કેટલો વખત એવી રીતે રાખવું તે તો થરમોમીટરની ઉપર આધાર રાખે છે. પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાંચ મિનિટ તલક પારો ચઢયો છે તે લખી લેવું. દાખલા તરીકે ધારો કે પારો ૧૦૦° અને ૧૦૧° ની બરોબર વચમાં આવીને અટકયો છે તો તે ૧૦૦.૫° ફે. તરીકે લખાય. કયે વખતે કેટલી તાપ હતી તે લખી લેવુ ઘણુ અવશ્યનું છે.

જ્યારે કાંઇ પણ સાધારણ ગરમી કરતાં કાંઇક ફેરફાર એક માંદા માણસનાં શરીરમાં માલમ પડે છે ત્યારે હંમેશાં તેના દીલની ગરમી વધેલીજ માલમ પડે છે. તાપ, કે બીજા ઘણાંક દરદોમાં, શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમાં તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ દીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે. સાધારણ દરદોમાં તાપ જાહેર હોય છે તો તે ૧૦૪° થી વધુ તે ૧૦૫° થી હોતી નથી. પણ ગંભીર કેસોમાં ૧૦૭° થી તે ૧૦૮° તુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે. કોઇ પણ વખત જો ૧૦૫°થી વધુ તાપ હેય તો તે ગંભીર કેસ ગણવો જોઇએ (Normal point) યાને ૯૮.૪°થી ઓછી ગરમી અનિ નબળાઇ દેખાડે છે અને ઘણુંખરૂં તરતની ગભીર

માંદગીમાંથી ટટાર થયલાં દરદીઓની ગરમી ૯૮.૪°થી ઓછી હોય છે, ને ગરમીની ઘટ ઘણું ખરૂં ૨, યા ૩, ડીગ્રીથી વધુ હોતી નથી અને એ ઘટ કાંઇપણ ઇંતેજારીનું કારણ આપતી નથી.

એક નર્સની પવિત્ર ફરજનો બીજો દરજ્જો માંદાં માણુસનો ઓરડો તથા સીક માણુસની તબીયત તનદરોસ્તીનાં કાયદા (sanitary principles) પ્રમાણે સચવાય છે કે નહિ તે તપાસવાની છે. એક માંદાં માણુસના ઓરડામાં સ્વચ્છતા, ચોખી હવા, યોગ્ય ગરમી, ઉજાસ અને બને તેટલો તડકો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે; તથા એક માંદાં માણુસને માટે સ્વચ્છતા, ઘટનાં કપડાં તથા યોગ્ય ખોરાક અતિ અવશ્યનાં છે. એ મથાળાં હેઠળ થોડી સુચનાઓ આપવી અગત્યની છે.

ઓરડાની સ્વચ્છતા.

સ્વચ્છતા જાળવવી તે એક નર્સની મુખ્ય ફરજ છે "The fear of dirt." says Florence Nightingale, "is the beginning of good nursing." ફ્લોરેન્સ નાઇતીંગેલ કહે છે "નજીસાઇની બીક એ સારી માવજતની શરૂઆત છે." જે બિછાના ઉપર એક માદું માણુસ સુવે છે તેજ નહિ પણ ઓઢવાનું, તકિયા વિગેરે પણ સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. એટલુજ નહિ પણ તે ઓરડાનું દરેક ખુણું પણ નજીસાત તથા ધુલ વગરનું હોવું જોઇએ. જો બને તો ગાલીચાઓ તથા મોટા પડદાઓ પણ માંદાં માણુસના ઓરડામાંથી ખસેડવા જોઇએ અને ગાલીચાઓ તથા કે જે ખસેડી શકાય તથા પડદા કે જે ધોવાઈ શકાય તેવા મુકવા જોઇએ. દરેક નકામું ફરનીચર કાઢી નાખવું જોઇએ. એટલા માટેજ નહિ કે તેમાં ધુળ ન ભરાય પણ જેમ ઓરડો ખુલ્લો રહે તેમ સ્વચ્છ હવા તે જગા લે—તે માટે માંદાં માણુસના ઓરડાનો કચરો ઝાડુથી વાળવો નહિ પણ ભીના કટકાથી લુછાવી નાખવો અને ફરનીચરને પણ ઝાટકવું નહિ. સાધારણ રીતે આપણે 'dusting' યાને ઝાડવાનો મીનીંગ એવો કર્યે છીએ કે એક બાજુ જ્યાં ધુલ હોય ત્યાંથી ઝાટક મારી ન જણાય તેવી જગાએ ઉડાડવી, પણ તનદરોસ્તીના કાયદા પ્રમાણે એ રીત ધુળને પોતાની પહેલીજ જગાએ પડી રહેવા દેવા જેટલી હાનીકારક છે. ઓરડામાં

કોઇ પણ ખાણાંની રકાબીઓ જોઇએ તે કરતાં લાંબો વખત પડી રહેવા દેવી નહિ પણ તેઓને ઉજાળી નખાવવી. (Bed-pans) પાત તથા (Urinary receptacles) પીસાબ કરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાકીદથી તરતજ ઉજાળવાં જોઇએ. એ વાસણો ઢાંકીને લઇ જવાં જોઇએ.

એક માંદાં માણસને માટે આ ઘણું અગત્યનું છે કે તેનું બિછાનું તથા ઓઢવાનું બનતી તકે ઉજાસ તથા તડકે મુકવું જોઇએ. માણસની ચામડીમાંથી, તનદરોસ્ત તથા સારી હાલતમાં, ચોકસ (vapour) બાફ બાહેર નીકલે છે, કે જે તે માણસનું બિછાનું તથા ઘણે દરજ્જે કપડાં ચુસી લે છે; તેથી એ બાફને ચોખી હવા તથા તડકાંથી ઢાંકી નાંખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જો તે ઘણી એકઠી થાય તો માંદાં માણસને ઘણી ઇજાનું કારણ થઇ પડે છે. લાંબી ગંભીર માંદગીમાં બે બિછાનાં રાખેલાં ઘણાં સારાં છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુરતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતશના તાપથી કરી સુકવવાં જોઇએ, જ્યારે એમ કરવું અશક્ય હોય ત્યારે બે ચાદર રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકો આપી બદલવી જોઇએ.

ઓરડામાં હવા ઉજાસ. (VENTILATION)

એક ઓરડો જ્યા માણસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી જાતની ખરાબ હવાઓ (gases) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહેર ફેંકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ ચયલી હવા તે ઓરડામાં વસનારાઓને અડચણ ન કરે તે માટે તેને બાહેર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઇ પણ ગોઠવણ રાખવી જોઇએ. ખરાબ હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. (૧) હવા બીજી ગેસોની માફક 'Law of diffusion' કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઑકસીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેલ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથ મળી જાય છે. બારીનાં

વીનીશન, સળિયા, બારણાં, ઉઘાડી ચીમની વતરેાગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આપે છે.

પણ વધારે અગત્યનું તો એ કે હવા બીજી ગેસીસ તથા પ્રવાહીઓની માફક ગરમી ઓછી થવાથી ભારી થવાનો તથા ગરમ વધવાથી હલકી થવાનો ગુણ ધરાવે છે. ભારી થયલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાઓ આવી ભારી યાને ગદલી હવાને બાહેર હડસેલી કાઢે છે. ઘણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે છે તે ચીજો હવાની ગરમી પણ વધારે છે, જેથી કરીને એક ઓરડામાં ગદલી હવા ભરાયલી હોય તેની ગરમી બાહેરની હવાની ગરમી કરતાં વધૂ હોય છે. એ રીતે બાહેરની ભારી હવા હમેશાં અંદર હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કહાડવામાં ફતેહ મેળવે છે. જે ઓરડામાં ખરાબ હવા બાહેર જવાની ગોઠવણ કરવામાં આવેલી નથી હોતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા બારી તથા બારણામાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે બાહેર નિકળે છે. હવે જો તે ઓરડાને ચીમની નથી હોતી તો બારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને બારણા વાટે બાહેર કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજાવ ઘણીજ નજીવી જેવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા બાહેર જવાને માટે બીજી ગોઠવણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે ઓરડામાં આતશ બળતો હોય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા બાહેર કાઢવામાં ઘણી મદદગાર થઈ પડે છે.

જ્યારે બાહેરની હવા અંદરની હવા કરતાં ઘણી ઠંડી હોય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઇ ન જાય. એવી વખતે બાહેરની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જથામાં અંદર આવવા દેવી જોઇએ જેથી અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઇને અંદરની હવા ઠંડી કરી ન નાખે. ઘણુંખરૂં જો બારીનું તીરકસ ઉઘાડયું હોય તો તેમાંથી આવેલી તાજી હવા ભાવતિયાં નજદીકની ઘણી ગરમ હવા સાથે મળીને નીચે આવતાં આવતાં જોઇએ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે બારીની ઉપરનું વીનીશન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવું કે, બાહે-

રથી આવેલી હવા ઉપર સીલીંગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઇને નીચે આવે

જ્યારે બાહેરની હવા એટલી ઠંડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી શકાય નહિ તો માંદા માણસ યા બચ્ચાંનું માથું તથા દીલ ઢાંકીને થોડે થોડે વખતે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુલ્લી હવા ઓરડામાં દાખલ થવા દેવી. પણ જે દરદીના ઓરડામાં હવાનું સમતોલપણું જાળ-વવાની જરૂર હોય ત્યાં એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમાં, અને જ્યાં બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યાં બારણામાંથી હવા લીધેલી ઠીક થઇ પડશે. કારણ કે બારણાંથી આવેલી હવા ઘેરમાંથી ગરમ થઇને ઓરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે એક બારણું આડકતરી રીતે ઉઘાડું રાખ્યું હોય ત્યારે તેની વચમાં કાંઇ ચીજ મુકી ટેકાવવું કે જેથી ઉઘાડતાં અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અવાજ દરદીને ઘણો અણગમતો હોય છે.

જો ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઓરડામાં હવા દાખલ કર્યામાં આવી હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા ‘draught’ જેવું કાંઈ પણ માલમ પડશે નહિ. અગરજો ઓરડાના કદ યા બીજાં કારણોને લીધે હવાના સપાટાઓ આવતા માલમ પડે તો બિછાનાની જગા બદલવી અગત્યનું છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી બિછાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઇએ. હરેક માંદગી વખતે સારી હવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત હવા એક માંદા માણસને સાજો કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. માંદા માણસના ઓરડામાં ચોક્સ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઇએ. ચોકસ દરદોપર ઓરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઇએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સગડી અથવા ચુલો વાપરવામાં આવે છે, જેના ધુંવાની બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. ધુંવો ઓરડામાં પથરાય નહિ તેની બહુ તજવીજ રાખવી જોઇએ, કારણ ધુંવો સીક માણસના દમમાં જાય તો બહુજ નુકસાન કરે છે. સરદીના દરદોની વખતે ઠંડા દીવસમાં ઓરડામાં થોડી ઘણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.

રૂમમાં સુરજની રોશની અને બત્તી.

કેટલાંક વર્ષો થયાં દરદો સાજા કરવાને માટે સુરજની રોશની અને બીજી રોશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજપર વારંવાર ઠસાવવામાં આવે છે. રોશની અને સફાઈ સુઘડાઇનો સંબંધ એક બાજુ મુકતાં રોશની અને ચૈતન્યશક્તિનો નિકટ સંબંધ સારી રીતે સાબિત થઈ ચુકયો છે. રોશનીના જથ્થાના ખોરાકનું પાચન થવું અને પુષ્ટિ આપવું બહુ સંતોષકારક પરિણામ આપે છે. અને તેજ પ્રમાણમાં નુકસાનકારક અસરોની સામે વધુ ટકી રહેવાને બને છે. બિમારીને વખતે જો બેહદ રોશની હોય તો બિમારીની આંખની સંભાળને ખાતર તેની આંખ આગળ એક ઓઠો કરવો, આખા ઓરડામાં રોશની પંચરાત્રા દેવી અથવા બિછાનાની એક બાજુએ ઓઠો કરવો; પણ આખા ઓરડામાં અંધારૂ કરી નાખવું નહિ. જો દાકટરો ચોકસ દરદો સાજા કરવા અંધકાર કામે લગાડતા હોય તોજ તેમ કરવું. જાહેર રીતે રોશનીની ફાયદામંદ અસરો કુદરતી રોશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજનાં કીરણોથી થાય છે. બનાવટી રોશનીમાં, વિજળીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને બગાડવા મોટે દરજ્જે ભાગ લે છે.

દરદીની સફાઈ સુઘડાઇ.

દરદીનું શરીર દહાડામાં સાધારણ રીતે એક વાર અને કેઇક સંજોગોમાં બેવાર સવાર અને સાંજ સાફ રાખવું, એમ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદીને બહારની ઠંડી હવા નહિ લાગે. એક પછી એક ભાગ સાબુના પાણીથી ધોવો અને સાફ નુંછી નાખી બીજો ભાગ લેવો. શરીરના ભાગ તદન કોડા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીલનુંછના અથવા ટુવાલ કોરો અને સહેજ ગરમ લેવો. જો ચામડીપર ખજવાટ થાય તો તે બાજુ જરા પાઉડર છાંટવો, પગ હાથ અને કાનના સાંધાઓ સારી રીતે સાફ રાખવા. સઘળું શરીર સંભાળથી સાફ કરી કોરકું કરી.તેને ગરમ ઓઢવાનું આખાં શરીરે ઓઢાડી દેવું અને થોડી વાર પછી, બાલને સફાઇથી બ્રશથી ઓળવા અને ગરજ પડવે મ્હો અને દાંત પણ સાફ રાખવાં અને દરદીને જેમ

બને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ લેતો દેખાવ અને સફાઇ સુઘડાઇ નર્સને વખાણુને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને સહેલાઇથી પકડવાં જોઇએ અને જલદીથી આંગ લુંછી નાંખવું જોઇએ, તેઓના બાબમાં સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમાં પણ વાપરવું, પણ સંભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હમેશાં એકસરખી રીતનુંજ ગરમ રાખવું. સાધારણ રીતે એક બચ્ચાંને ૯૮° ની ગરમીનું પાણી યોગ્ય થઇ પડશે, જેવું બચ્ચાંનું શરીર સાફ કીધું કે તરત નરમ અને ગરમ ટુવાલમાં લપેટવું અને જ્યાં સુધી શરીર સુકકું ન થાય ત્યાં સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી.

દરદીનાં કપડાં.

ઠંડીના વખતમાં બચ્ચાંને માટે ફ્લેનલ અથવા મરીનો વાપરવો સર્વથી ઉત્તમ છે. કપડાં એવાં હોવાં જોઇએ કે પરસેવો સહેલાઇથી ચુસી લે. આપણી ચામડીમાંથી વારંવાર પરસેવાની મારફતે શરીરનો બીગાડો બહાર નિકળે છે. જો એ પરસેવો કપડાં ચુસી ન લે તો તે ચામડીની સપાટીપર સુકાય છે, અને તેથી તનદરોસ્તી ભરી હાલતને બહુજ નુકસાન કરે છે. કપડાં એવાં બનાવવાં જોઇએ કે જેથી પગ તથા હાથ અને આખું શરીર ઢંકાયલું રહે. નાના બાળકને રાતનો પોષાક બહુ લાંબો અને પગથી બહાર જાય તેવો કોઠળીની માફક પગનાં આંગલાં બંધ થાય તેવો પહેરાવવો ફાયદાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમાં નિકળી ન જાય.

ગમે તેવી બનાવટનું કપડું લેવું, પણ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે તેઓને વારંવાર બદલવાં અને પરસેવાથી અને શરીરમાંથી નિકળતા બીજા પદાર્થોની વાસ મારતાં અટકાવવાં. દિવસનાં અને રાતનાં કપડાં જુદાં સીવડાવવાં કે વળી કપડાં ધોઇને સાફ રાખવાને પુરતો વખત મળે. ધોયલાં કપડાં સારી રીતે સુકાવા પછીજ પહેરવા આપવાં.

દરદીનો ખોરાક.

દરદીના ખોરાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. દરદીને કયો ખોરાક પાચન થશે અને કયો ખોરાક ગમશે તે જાણવું જોઇએ. કેટલીક

વખતે દરદીને જરૂર જોગો ખોરાક સ્વાદ બગડવાથી ગમતો નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતો બનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. જેઓ દરદીનું ખોટે રસ્તે હેત ખાઇ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખોરાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલદીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જો ખોરાકનો જથ્થો બિમારને બહુ આપ્યો હોય તો તેથી બિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી વધુ ભોગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હોજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખોરાકનો મોટો જથ્થો પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઇથી પાચન થાય તેવો સાદો ખોરાક આપવો. અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મોટા જથ્થામાં આપવો, વળી દાકટર કહે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો. કારણ દાકટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવોજ ખોરાક ફરમાવે છે, બીજા ખોરાકો બિમારને ઇજા કરે છે. રૂમેતીઝમ અને બીજા લોહીના બગાડાપર માંસનો ખેરાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જો કોઇ સ્ત્રી પોતાને બહુ અકકલવાળી સમજી એવો ખોરાક આપે તો તેથી તે દરદી વધારે બિમારી ભોગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅકકલને લીધે ખરાબ ખોરાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છે: દાખલા તરીકે એક બિમાર ચોકસ દરદથી સાજો થયો અને તે વખતે તે બિમારનું વરસ ઉગ્યું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પંથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચોકસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સમજે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાતર જરા દહી અને સાકર ખવડાવી, હવે એ ચીજો તેનાં દરદપર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડાને ઝેર ચડયું અને દાકટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ? કેવા શુકન? સ્ત્રીનાં અજ્ઞાનપણાને લીધે તે બાપડાનો જીવ ગયો. આ એક દાખલાપરથી સ્ત્રીઓએ ધડો લેવો જોઇએ કે દરદીને જે ખોરાક દાકટરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાકો તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાંક દરદો ફકત સાદા ખોરાકપર એક દરદી થોડો વાર રહે છે, તો સાજા થાય છે: જેવું કે કુકાઇને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શકિત બગડવાથી દરદો થયાં હોય તો તે વખતે સાદા ખોરાકથી

તે દરદી સાજો થાય છે, માટે સીક માણસને સાદો ખોરાક આપવો, જેવાં કે દુધ, કાંજી, ફનેદેનરદ ફુડ અથવા તો પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પણ સંભાળ રાખવી. ચાહ, દારૂ, સુપ, દાકટરને પુછ્યા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજો પણ કેટલાંક દરદોપર નુકસાનકારક હોય છે.

પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજાં મથાળાં હેઠળ એક નર્સની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. જ્યારે એક નર્સ પોતાના બીજાં કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાંને સગવડ આપી તેનું દીલ ખેંચવાને શકિતવાન થાય છે, ત્યારે કડવી ન ગમે તેવી દવા આપતી વખત ઘણા કઢંગા દરજ્જામાં આવી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વરસ થયાં દવાઓનો કુદરતી ટેસ્ત સુધારવામાં આયણે ફ-તેહમંદ નિવડયા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય બેસ્વાદ હોય છે. એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાયકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ઘણી વખત ખુશાલીથી જોઇએ છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ હેઠળ એક બચ્ચું પણ કડવામાં કડવી દવા આનાકાની વગર લઇ શકે છે. દરદીનો એવો વિશ્વાસ મેળવવાનો માટે એક નર્સે પોતાની સઘળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તદન ખરૂં રહેવું જોઇએ. બચ્ચાંઓ એ બાબતમાં ઘણાજ તિક્ષણ છે અને જો એક નર્સ બચ્ચાંને એક વખત દવા મીઠી છે એવું ઠસાવી ઠગી બેસવાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાંને અભાવ છુટે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે સમજાવવામાં આવે કે તેઓ જો બેસવાદ દવા પાશે તો તેઓ સાજાં થશે તો તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નર્સે બચ્ચાંને ઠગવાની કોઇ પણ રીતે કોશેશ કરવી નહિ. પણ સઘળી રીતે તે બચ્ચાંનો પોતા ઉપર પુર ઇતબાર ખેંચી લેવો.

એક બેસવાદ દવા આપ્યાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જો તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જો થોડું દુધ પીવામાં આવ્યું હોય તો દુધ તે દરદીના જડબાં તથા તાળવામાં એક

જાતનું પાતળું પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ ઝાઝો માલમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જો તુરત થોડું દુધ આપવામાં આવ્યું હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહી ગયેલો હોય તે ધોઇ નાખવામાં મદદગાર થઇ પડે છે. જ્યારે 'કૅાડલીવર ઓઇલ' અથવા એરંડિયું આપવું પડે છે ત્યારે એવી રીત ઘણી ફત્તેહમંદ નિવડે છે. એરંડિયું બચ્ચાંને ઘણી વખત આપવું પડે છે. હવે જો એરંડિયું થોડા દુધના ગલાસમાં વચમાંથી નાખ્યું હોય અને તે આપ્યા પહેલાં જો બચ્ચાંને પાણીનો એક ગોટ પાયો હોય તથા એરંડિયું પી રહ્યા પછી પણ જો થોડું પાણી આપવામાં આવે તો એરંડિયાનો ઘણી વખત જે ખરાબ સવાદ રહે છે તે માલમ પડતો નથી. 'કૅાડલીવર ઓઇલ' ઘણું ખરૂં બચ્ચાંને પસંદ પડે છે જ્યારે, પેહેલાં થોડું થોડું આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે, પણ જો બચ્ચાંને પસંદ પડે નહિ તો પછી એરંડિયાંની માફક દુધમાં આપવું. કેટલીક વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઑરેંજ વાઇનમાં આપવામાં આવે છે.

પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકાં ઘણું ખરૂં તો થોડા પાણીમાં એક ચમચાની અંદર આપવામાં આવે છે. જો નાનું પણ બેસવાદ પડીકું હોય તો થોડી છુંદેલી સાકર મેલવી જડબાનાં વચમાંના ભાગપર મુકી પાણી પી જવું. ઘણીક વખત બેસવાદ પડીકાં (Gelatine) જીલેતાઇનનાં કવરમાં અથવા તો (Wafers) વેફરમાં આવે છે પણ તેનું કદ મોટું હોવાથી બચ્ચાંઓ લેતાં આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાંને પડીકું આપ્યા પછી ચૅાકલેટ, તાફી યા એવી ઇજા ન કરનારી કોઇ મીઠઈ થોડી આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી; બલકે મીઠાઇની લાલચમાં બચ્ચુ ગમે તેવું બેસવાદ પણ પડીકું લેવાને આનાકાની કરશે નહિ.

લગાડવાંની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાંઓનાં દરદોમાં ઘણી વપરાય છે. તે નિચલાં ચાર કારણોને માટે વપરાય છેઃ—(૧) બદનનાં ચોકસ ભાગની ગરમી ઓછી યા વધતી કરવા (૨) બદનના ચોકસ ભાગ ઉપર યોગ્ય બીનાશ

રાખવા (૩) દુખારો અટકાવવા કે જેને અંગ્રેજીમાં counter-irritating applications કહે છે તે. (૪) ચામડી ઉપર ચોકસ જાતના દવા નાખેલાં તેલો લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેલ ચુસી લઇને ઘટતે ઠેકાણે તેની જોઇતી અસર કરે. ઘણું કરીને ઉપલાં એ ત્રણુ સામટાં કારણોને માટે પણુ દવા લગાડવામાં આવે છે. જેવું કે બચ્ચાંઓના બાબમાં ચોકસ લગાડવાની દવાઓ ગરમી, તથા ભીનાશ રાખે છે અને તેને માટે (Fomentations) શેક તથા (Poultices) પોલતીસ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ગરમ શેક.

જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તેના કરતાં ચાર ઘણો મોટો ફ્લૅનલનો કટકો લેવામાં આવે છે અને તેની ચાર ઘડી કરીને દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામાં આવે છે. એ ફ્લૅનલની ગાદીને એક મજબુત ટુવાલમાં બાંધીને પછી ઉપર શેકનું પાણી નામવું અને જ્યાં સુધી બધું પાણી નિકળી જાય ત્યાં સુધી નીચોવવું. તે ફ્લેનલનાં કટકાને બનતાં સુધી (Oiled Silk) તેલ લગાડેલાં રેશમી કપડામાં બાંધવું કે જેથી કરીને ઘણીજ જલદીથી બાફ નિકળી જાય નહિ. જો બરોબર રીતે ફ્લેનલના કટકાને ગરમી આપી હોય તો તે પોલતીસ કરતાં સારી છે કારણુ કે પોલતીસના ભારથી ઘણી અગવડ પડે છે. જો ફ્લેનલના શેકથી સારી અસર કરવી હોય તો તે શેક અરધે કલાકે કરવો ચાલુ રાખવો અને બનતાં સુધી બિછાનાની નજદીકજ શેક તૈયાર કરવો કે જેથી જલદી ઠંડો પડી ન જાય.

પોલતીસ.

પોલતીસો જુદી જુદી ચીજોની બનાવવામાં આવે છે; જેવી કે, ચોખા, અળસી, ઓટમીલ, થુલું, કાંજી, વિગેરે. આપણા લોકોમાં પોલતીસ ઘણું ખરૂં અળસીના આટાની બનાવવામાં આવે છે.

અળસીની પોલતીસ.

પોલતીસનાં કદ કરતાં જરા મોટું એક શણુ યા સુતરનું કપડું લેવું. બ્રાઉન પેપર એક પોલતીસને માટે ઘણું અગત્યનું છે. એક વાસણુમાં

અળસીનો આટો નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શીખવી શકશે. એક નર્સે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી કપડામાં નાખીને તેની કોર વાળી નાખવી કે જેથી દરદીના દીલપર પડે નહિ. હવે પોલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે; એટલું તો સિધ્ધ છે કે એક જાડી પોલતીસ ઘણો વખત સુધી પોતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારો કે છાતી જેવી જગાપર પોલતીસ મુકવી હોય તો ભાર કેટલો બધો થઇ જાય? ત્યારે બનતાં સુધી પોલતીસ અરધા ઇંચથી જાડી કરવી નહિ. આંખ જેવા નાજુક ભાગ ઉપર જો પોલતીસ મુકવી હોય તો પછી ઘણી પાતલી કરવી અવસ્યની છે. અળસીનો આટો જ્યારે સુકો હોય ત્યારે આપણે જો થોડું સૅલેડ તેલ અથવા તો અળસીનું તેલ નાખ્યું હોય તો ઠીક થઇ પડે. અળસીનો આટો બે જાતનો હોય છે (૧) ભરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હોય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં (Oil Cakes)એાઇલ કેકસ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં થોડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. ફ્લૅનલના કટકા કરતાં બરોબર રીતે બનાવેલી પોલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોય તો ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

રોટલી અથવા પાંઉની પોલતીસ.

જ્યારે આંખ યા એવા નાજુક ભાગો ઉપર પોલતીસ મુકવાની જરૂર પડે છે ત્યારે (Stale bread)વાસી રોટલી અથવા સુકાં પાંઉનાં કટકાનો ભુકો કરીને ઉકળતાં પાણીમાં દોહોવીને પોલતીસ મુકવામાં આવે છે. આવી રીતની પોલતીસ બનાવવામાં ઘણું ખરૂં પાણીને બદલે દુધ વાપરવું સલાહકારક છે. એ તેમજ અળસીની પોલતીસ તથા ચામડીની વચમાં કાંઇ પણ બીજી ચીજ મુકવી નહિ. પાણીને બદલે દુધ વાપરવાથી પોલતીસની જલદીથી અસર થાય છે.

સુકો શેક.

જ્યારે એક માણુસના દિલની ગરમી કાંઇ પણ કારણે ઓછી થઇ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે ભીનાશ વગરનો યાને સુકો શેક કરવો જોઇયે. સુકો શેક ગરમ પાણીની બાટલી, ગરમ નળિયું અથવા ઇંટરડી સુકકાં ફ્લેનલમાં વીંટાળીને, અથવા ફ્લેનલને આતશ આગળ તાપ આપીને, કરવામાં આવે છે.

Cold Applications.

ઠંડા પાણીના કડકા ધોકા મટાડવાં તથા ચોકસ દરદો સારાં કરવામાં કામે લગાડવામાં આવે છે. સહેલામાં સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો રાખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો ભીંજવેલો કટકો મુકી ગરમ થાય કે તુરત તેને ઠંડો કરવાની સંભાળ લેવી. એવી રીતે કરવાથી બે રીતના ફાયદા થાય છે. એક તો પાણી શરીરના જે ભાગ ઉપર મુકવામાં આવે છે, તેનાં કરતાં વધારે ઠંડું હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે. અને બીજો ફાયદો પાણી જ્યારે હવામાં ખુલ્લું રહે છે ત્યારે જલદીથી (evaporate) હવાઇ રૂપ પકડે છે અને તે રૂપ પકડતાં તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડી કરે છે. હવે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયલો (saturated) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડીની ગરમી ચુસી લેવીજ જોઇએ. એપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે આંગના કોઇ પણ ભાગની ગરમી ઓછી કરવાને માટે ભીંજવેલો કટકો ઘણો પતલો જોઇએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઇએ. કેટલીક વખત બદનનો ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર બીજો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા ભરેલું કામ થઇ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો બચાવ થશે:—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગલાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી ભરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો રૂમાલ એવી રીતે બોળેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો

તે ગ્લાસમાં રહે તથા બીજો છેડો દરદીના ઠંડા કરવા જોઇતા ભાગ ઉપરના ભીના કકડાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા (Water seeks its own level) ''પાણી પોતાની સપાટી શોધી લે છે' તે પ્રમાણે તે ગ્લાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો ભીનો અને ભીનોજ રહેશે.

જ્યારે પાણી ઘણુંજ ઠંડુ જોઇએ ત્યારે થોડું આઇસ નાખવું અથવા તો (chloride of ammonia) ક્લોરાઇડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો (nitrate of Potash) નાઈટ્રેત ઓફ પોટેસ નાખવો. જો એવી કાંઇ ચીજ ન મળે તો (methylated spirit) મેથીલેટેડ સ્પીરીત, સરકો અથવા કોલનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ઘણીજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઇસના ભુકાની રબરની કોથળી વાપરવી.

બરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઇતું આઇસ ભાંજીને કાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. બરફને હંમેમાં ફ્લૅનલનાં કટકામાં લપેટવાથી થોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઇસ જેવી ઠંડી ચીજને ફ્લૅનલથી ઉફ આપવી ડહાપણ ભરેલું લાગશે નહિ પણ ફ્લૅનલ ગરમી સારી રીતે લઇ શકતું નથી. ફ્લૅનલ પહેરવાનું કારણ એટલુજ કે દીલની ગરમી બહારની ઠંડીથી કરીને ઓછી થાય નહિ અને આઇસ ઉપર ફ્લૅનલ વીંટાળવાનું કારણ એજ કે બાહેરની ગરબીથી આઇસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફ્લૅનલ ઉપર જણાવેલી બન્ને બાબતમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

ચોક્કસ તાવ, જેવી કે (Scarlet Fever) અથવા તો (Typhoid Fever) તાઇફોઇડ તાવમાં દીલની ગરમી અતિશય હોવાથી આખું દીલ ઠંડું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠંડા પાણી સાથે થોડો સરકો ભેલીને સ્પંજ કરવું ઘણું ફાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પંજથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને તાપ ઓછી થશે. એવી રીતે સ્પંજ કર્યા પછી 'કલીનીકલ થરમોમીતરથી'

વાત તપાસવાની અને જો પહેલાં કરતાં ઉતરેલી માલમ ન પડે તેા પછી થેાડું આઇસ નાખી નેતનેા કટકેા થેાડેા નીચેાવીને દરદીના બદનની આસપાસ વીંટાળવેા તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવેા. એટલી સંભાળ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના બિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી ચામડું નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી એમ કરવું. બનતાં તલક બરફ વાપરવું નહિ, કારણ સરકા સાથ ભેળેલું પાણીજ ઘણી સારી અસર કરવામાં ફ-તેહમંદ નિવડે છે.

સાધારણ ભીનાસ કેમ આપવેા.

ચેાકસ (internal) અંદરખાનેના દરદેાને માટે તેમજ ચેાકસ ઘાઓને માટે બાહેરથી સાધારણ ભીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તેા સુતરના કટકાઓ ગરમ પાણીમાં ભીંજવીને લગાડવામાં આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમાં 'compresses' કમપ્રેસીસ કહે છે. એ 'કમપ્રેસીસેાને' પછી રેશમી કપડામાં વીંટાળીને જોઇતા ભાગ ઉપર ફ્લૅન-લથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાંના સેાજા તથા એવીજ કીસમનાં બીજાં દરદેા ઉપર એ 'કમપ્રેસીસેા' અતિ ઉપયેાગી થઈ પડે છે. ગળાંના સેાજા વખતે એ 'કમપ્રેસીસ'ને હડપચી આગળથી બાંધી ઉપર બે કાનને અંદર લઇ માથાંપર તાળવાંવેર લઇ ત્યાં બાંધવા. જો એક ઘાની ઉપર બાંધવું હેાય તેા તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમપ્રેસીસ' કાંઇ વારંવાર બદલવેા પડતેા નથી, જો 'oiled silk' યાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરેા-બર રીતે બાંધેલું હેાય તેા ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જો કાંઇ અંદરના ભાગમાં સેાજો થયેા હેાય અથવા તેા લેાહીનેા જમાવ થયેા હેાય તે મટાડવાને બહારની ચામડીપર કાંઇ જલ્લદ ચીજ લગાડવી. જેથી અંદરનેા સેાજો અથવા લેાહીના જમાવ દુર થઇ જાય છે. એ સબબથી રાઇની પેાલટીસ, તરપેનટાઇન, આમેાનિયા, આયેાડિન વિગેરે દવાઓ બહારની ચામડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનેા સેાજો અથવા લેાહીનેા જમાવ નીકળી જાય છે.

જલ્લદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નર્સે હુશિયારી અને અસરકારક રીતથી લગાડવી જોઇએ. હાથમાં કાંઇપણ પહેરવા વગર ખુલ્લા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખલા જેવી બનાવી તે ભાગ પર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસળવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેઠે હાથ લેવા તે જે ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉંચકી પાછું તે જગાથી શરૂ કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીરૂના ભાગપર દવા લગડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ઘણો ઉપયોગી છે; જો પીડનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જો હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુધી લગાડવાનું ચાલુ રાખવું તે તે દવાની પચવાની શકિત ઉપર આધાર રાખે છે. હંમેશાં કાંઇ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જો લાંબો વખત સુધી ચોપડયા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઇ અગણુમો બતલાવતું નથી, પણ જો નર્સને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી મિનિટમાં તે થાકી જાય છે.

(MUSTARD PLASTERS) રાઇનું પલાસતર.

એક બ્રાઉન પેપરનો કટકો, થોડી ઘડી વાળેલું શણનું કપડું અથવા તો સઉથી સરસ થોડાં 'તીશ્યુ પેપર' ઉપર થોડી રાઇ પાણી સાથ ભીંજવાને ખુબ મીક્ષ કરીને લગાડવી. રાઇ સરખી રીતે ૧/૧૦ ઇંચ જેટલી જાડી લગાડવી. ચામડી ઉપર મુકયા આગમજ તે બ્રાઉન પેપરના ખુણાં બરોબર વાળવાં કે જેથી કરીને દરદીના શરીર ઉપર રાઇ પડે નહિ, પછી તે રાઇના પલાસતર ઉપર પાતલું મલમલ જેવું કપડાંનું પડ કરીને પછી જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં મુકવું. ઘણું ખરૂં પંદરથી વીશ મિનિટમાં જોઇતી

અસર* થશે આ રીતે રાઈના પ્લાસતરથી ગરમી તથા ભિનાસ એકી વખતે મળે છે.

(MUSTARD POULTICES) રાઇની પોલટીસ.

કેટલીક વખતે અળસીના આટા સાથે રાઇ ભેળીને પોલટીસ બનાવવામાં આવે છે. એક બચ્ચાંને માટે ૧) ભાગ રાઇ તથા ૩) ભાગ અળસીનાં આટાથી બનેલી પોલટીસ, ઉપયેાગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલટીસ તથા પ્લાસર. તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલટીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પેહેલાં ઉપર લખેલાં પ્રમાણુ પ્રમાણે થેાડી રાઇ લઇ તેને સારી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીક્ષ કરવી, પછી તેમાં ઉકળતું પાણી રેડતાં જઇ જેમ અળસીની પોલટીસ બનાવવાની સમજ આગલ આપી ગયા છીએ તેમ અલસીનેા આટેા આસ્તે આસ્તે નાખીને ખુબ ડેાહેાવવેા. અથવા તેા પહેલાં અળસીની પોલટીસ બનાવી ને પછી તેમાં રાઇ નાંખીને ખુબ હલાવવું જે ચીજ એક નર્સે ખુબ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાઇની સાથે સારી રીતે મેળવવી. કારણ જો બરોબર મેળવવામાં આવી ન હેાય તેા રાઇ ઘટતી અસર કરશે નહિ. એવી રીતે રાઇની પોલટીસ બનાવીને અળસીની પોલતીસની માફક ચામડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલટીસ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

LOTIONS.

જેમ સાધારણ રીતે ફકત પાણી બદનના ચેાકસ ભાગેા ઉપર ભીનાસ રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ "લોશન" વપરાય છે, કેટલીક વખત લેાશનથી ભીંજવેલા કપડાં ઉપર 'Oiled silk' તેલ લગાડેલું કપડું વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડું જ વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લેાશન મુકવું હેાય ત્યારે સગવડ પડે તેટલેા નાનેા કપડાંનેા કટકેા ઉપયેાગમાં લેવેા. બરોબર અસર કરવાને માટે વારંવાર આંખની અંદર પણ લેાશન જવું અગત્યનું થઇ પડે છે. તેવી વખતે આંખના પાંપણુ જરા ઉપર કરીને થેાડાં ટીપાં

નામવાં. જો સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કોઇ પણ પ્રકારની ઇજા થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

EAR-SYRINGE—કાનની પીચકારી.

કાનનાં કેટલાંક દરદોને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલાં પાણીથી પીચકારીની મદદવડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડ્યા રબરની બોલ સાથની બનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેહેલાં બોલ દાબી તેની હવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે. જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ભરાય છે ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાબવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા સુધી જઇને પાછી આવે છે. જો બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય તો તે નહાતી વખત સારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટબમાં બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

ગળામાં કેમ દવા લગાડવી.

જો ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો ઉંટના બાલની પીછી (Throat-Brush) વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીછીનો હાથો ગળાંમા બરાબર દવા લાગે કરી સેહેજ વાંકો હોય છે. જો બાળકને બરોબર મ્હોઢું ઉઘાડતા શિખવવામાં આવ્યું હોય તો ઠીક પણ જો તેમ ન હોય ને જડબાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના હાથાથી જડબાંને દાબીને લગાડવું. નર્સે તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મ્હોં કરાવીને બેસાડવું તથા ડાબા હાથ વડે ચમચાના હાથાથી જડબાં દાબી જમણા હાથે ગળાંમાં પીછી વડે દવા લગાડવાનુ શરૂ કરવું. જો જલદીથી અને સફાઇથી ગળાંમાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાંને કાંઇ પણ ઇજા પહોંચવાની ધાસ્તી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

THE APPLICATION OF LEECHES. જળો મુકાવવી.

ઘણીકવાર દુખારો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ઘણી અગત્યની થઇ પડે છે. જો જળોને બરોબર વળગાડવી હોય તો પેહેલા જે ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાબુ

તથા ગરમ પાણીથી ધોઇ, સુકવીને પછી થોડું દુધ લગાડીને ભીનો કરવો. પછી નર્સે બટતી જળોને તેના દાબડામાંથી કાઢીને તે ભીના ભાગ ઉપર ચપળાઇથી મુકી દેવી. સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે નર્સના આંગળાં ઉપર તે વળગી પડે નહિ. જ્યારે ચોકસ ભાગ ઉપરજ જળો વળગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જળોને એક વાઇન ગલાસમાં નાખીને તે વાઇન ગલાસનું મ્હોં તે ભાગ ઉપર જ્યાં સુધી જળો વળગે નહિ ત્યાં સુધી ઉંધું રાખવું. એક વખત જળોએ કરડયા પછી જ્યાં સુધી વળગી રહે ત્યાં સુધી છેડવી નહિ. પણ જો જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત જળો વળગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં દીલપર નાખવાથી તરત છુટશે. ઘણીક વખત જળો છુટયા પછી તેઓએ ડંખ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નર્સે તુરત એક કપડાંની કાપલી મુકી તે ઉપર એક રૂમાલ બાંધવો. જો તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઇસની નાની ગાંગડી ઘા ઉપર મુકવી.

PRECAUTION RELATING TO INFECTIOUS DISEASES.

ઉડતા રોગો સામે બચાવ.

ઘરમાં એકુ માણુસને ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તે દરદીને અલાયદી જગામાં રાખવાની ફરજ છે જેથી સાજા માણુસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. બને તો દરદીને એક યા બે ઓરડાં અલાયદા કરી આપવા. જો બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક ઉડતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઇ પણ કારણે નર્સ સિવાય કોઇપણ માણુસે જવું નહિ. જો બની શકતું હોય તો દરદીનો ઓરડો તથા માળની આસપાસ કેલીકો, કંતાન અથવા એવા કોઇ ધોવાઇ શકાય એવા કપડાંનો પડદો કરી લેવો તથા તે પડદો હંમેશાં (Sanitas Fluid) સેનીતાસ ફ્લુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તો (Phenyle) ફીનાઇલથી ભીનો રાખવો. ઉપલી દવામાંને ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતનો એક પડદો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ

ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરનું છે. જો એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરને વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આ માં ઘરની હવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જો હવા ઘણી સરદ ન હોય તો રાતે પણ બારણાં બારી ઉઘાડાં રાખવાં.

ઉડતા રોગમાં 'ડીસઇનફેકટંટ'નો ઉપયોગ.

ખરી રીતે જોતાં 'ડીસઇનફેકટંટો'માં ઘણો ભરૂસો રાખવો સારો નથી ચોખી હવાના મોજાઓ તથા બને તેટલો તડકો જેટલો એક ઉડતા રોગના દરદનો નાશ કરી શકે છે તેટલો કોઇપણ પ્રકારનું 'ડીસઇનફેકટંટ' કરી શકતું નથી। 'ડીસઇનફેકટંટ' ત્યારેજ ઉપયોગી છે કે જ્યારે બરાબર પ્રમાણુંમાં તેને મેળવવામાં આવ્યું હોય તથા જ્યારે તેને (Excreta) યાને રોગીષ્ટ માણસના મળમુત્રમાં નાખવામાં આવે. ત્યારે પણ આસપાસની હવા કે જે દમમાં લેવામાં આવે છે તે હવામાં 'ડીસઇનફેકટંટ' જીવ જેવો ફેરફાર કરી શકતું નથી. ધોવાઇ શકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, ખોળીયાં વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અગાઉ પાણીમાં ઉકાળવાં અગત્યના છે. પ્યાલાં રકાબી વીગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યા હોય તે નર્સે 'કૉનડીસ ફ્લુઇડ' અથવા 'કારબોલીક એસીડ' સાથ વીસ ભાગ પાણી લઇ બોળી રાખવાં.

ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીનું નહવાડેલું પાણી પણ ચોકસ ભાગ 'ડીસઇનફેકટંટ' નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહેર લઇ જવું.

આટલી સંભાળ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સર ઘરમાં જાય ત્યારે હાથ તથા મ્હોં 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' લોશનથી ન ધોય તો તે રોગ ઘરમાં ફેલાવાનો વખત રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ઘરમાં બીજા ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથ ભેળી હાથ ધોઇ નાખવા. દરદીના ઓરડામાંથી બીજા ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સે પોતાના દીલ ઉપર એક "ઓવરકોટ" જેવું કપડું પહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહેર એક નર્સે કોઇ સાથે વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહેર ફરી આવ્યા પછીજ કાંઇપણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે ઉડતા રોગથી પીડાતો દરદી (convalescent state) યાને તુરતનો સાજો થયેલો હોય ત્યારે તેને અને તેટલા દીલપર થોડાં કપડાં સહિત બીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ 'કૉનડીઝ' ફ્લુઇડ તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા બાલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂરનું છે કે ગમે તેવું પણ સરસ 'ડીસઇનફેક્ટંટ' હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સંપુર્ણ સુઘડાઇ જેટલું કરી શકે તેનો પા હિસ્સો પણ કરવાને તદન અશક્ત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુઘડાઇ સઘલાં મળીને જેટલું કરવામાં બાકી રહ્યું હોય તેટલું 'ડીસઇનફેક્ટંટ' કદાપી પુરૂં કરી આપે; પણ 'ડીસઇનફેક્ટંટ' એકલુંજ ઉડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

(ABUSE OF DISINFECTION) **ડીસઇનફેક્ટંટનો ગેરઉપયોગ.**

જે રોગો ઉડતા નહિ હોય તે રોગોમાં ડીસઇનફેક્ટંટ' વાપરવું મિથ્યા છે. એવી વખતે 'ડીસઇનફેક્ટંટ' વાપરવું તે સુઘડાઇના સાલ્લા હેઠળ આળસુ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ શકાય કે જે નર્સ ઘણો થોડો 'ડીસઇનફેક્ટંટ' વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્સની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

દાક્ટર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસમાત વખતના ઉપાયો.

"She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to soothe the suffering, alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another."

"તેણીને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરનાર સંતોષ ઉપજશે કે તેણીએ એક એવી કિસમનું જ્ઞાન પાપ્ત કીધું છે કે જે તેણીને કોઇ પણ પળે દુ:ખમાં શાંતિ

ફેલાવવાને, દરદો ઓછાં કરવાને અને બચ્ચાંને જલદીથી સાજાં કરવાને અથવા તો બીજાંઓની જીંદગી બચાવવાને શક્તિવાન બનાવી શકે."

હાલ ડૉકટરો તો વધ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખ્તે કેટલી જગાઓપર ડૉકટરને આવતાં વિલંબ લાગે તેટલામાં અકસ્માતથી પિડાતું આદમી મરણ પામે છે, અથવા તો લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડોજ સંભવ હોય છે. પણ જો કોઇ તે વખતે થોડા સારા ઉપાયો લે તો તે આદમીનો જીવ બચાવી શકે. એક સ્ત્રીના છોકરાંને અથવા તો કોઇ વ્હાલાંને અકસમાતથી જખમ થાવ અને તેમાંથી લોહી એકદમ વધતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બંધ કરતાં આવડે નહિ તો ડૉકટર આવે તે અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તો ઘણું લોહી વહેવાથી મરણ થાય; પણ તે વખ્તે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તો પોતાના વહાલાંનો જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જાનવરના ડંખ થાય અથવા તો જાણ્યું અણજાણ્યું ઝેર ખાવામાં આવે તે વખતના ઇલાજો જાણતી હોય તો તેણી કેવી આશીરવાદ સમાન થઇ પડે! તેણી પોતાના વહાલાંઓનો કેવી સંભાળથી જીવ બચાવી શકે, અને એ રીતે તેણી કેવા વહાલી થઇ પડે! જેમ સ્ત્રીને નર્સીંગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખ્તના અકસમાતના ઉપાયો જાણવાની પણ તેણીનો ફરજ છે, કારણ તેણીને ઘરમાં બચ્ચાંને માટે એવું જ્ઞાન બહુ અગત્યનું થઇ પડે છે. બચ્ચાંને અકસ્માત તો થાય છેજ માટે એવું જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અખત્યાર કરવું.

અકસ્માતની વખ્તે, પોતાના ઉપાગો બહુ અસરકારક અને સંતોષકારક નિવડે તે માટે નિચલી બાબતોપર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરનું છે:

(૧) શાંત, દ્રઢ અને સાવધ રહેવાની કોશેશ કરવી; અને કોઇ પણ ઉપાયો અજમાવો તે વખ્તે શું કરવાને ઇચ્છો છો તે વિષે મનને ચોક્સ રાખજો. એક ઉપાય અજમાવાનો ઇરાદો કીધો કે શાંતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરવો અને આજુબાજુના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવું, જેથી મોડું નહિ થાય અને ઇજા થયલાનું દુઃખ વધે નાહ.

(૨) તે દરદીને આશ્રાયશ મળે તેવી જગાપર મુકવો અને બરડા પર સીધો સુવાડવો; પણ એમ કરવાથી જો દમ લેતાં મુશ્કેલી માલમ પડે તો માથાંનો ભાગ જરા ઉંચકવો.

(૩) ગળાંના, છાતીના અને કમરના કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં.

(૪) જો દરદીનું શરીર ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઓઢાડવી અને દિલમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા આખા શરીરની ચામડી મસળવી. પણ જો બહુ લોહી વહેવાથી શરીર ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઓઢાડી માત્ર આશાયશ આપવી. ગરમી આપનારૂં કાંઇ પિણું આપવું.

(૫) જ્યારે દરદી તદન થાકીને સુસ્ત અથવા લાથ થઇ ગયો હોય અથવા તો વીસ મિમિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ હાલતમાં રહ્યો હોય તોજ થોડું જલ્લદ પીણું (જેવું કે દારૂ વિગેરે) આપવું. તેબી વળી બહુજ થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ બરાબર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ઘણાં ગંભીર પરિણામ ઉપજાવે છે: ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જો ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી રીતે ધોવો. જો ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ઘાને શણના કપડાંથી સારી રીતે લુછી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધુળ અથવા કાંઇ પણ જીવજંતુ ઘાપર પડયાં હોય તે નિકળી જાય છે. જો ધુળ અથવા ઉડતા રોગનાં જંતુઓ ઘામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ઘણાં નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ઘાની કિનારીઓને દાબીને સાથે મેળવીને ટાઇટ કટકો બાંધવો.

જો જખમ ઘણો મોટો તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાળથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં બદનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાની નસો (Blood-vessels) રહે છે:(૧) ધોરી નસો યાને (Arteries) (૨) સાધારણ નસો યાને (Veins)

(૩) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આંખે ન દીસે એવી નસો. યાને (Capillaries)- (Arteries) ઘોરી નસો ઘણું ખરૂં (Veins) સાધારણ નસો કરતાં માંસથી ઢંકાયલી હોય છે, આ સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને ચામડીમાંથી દીસે છે તે ઘોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાં વહેતું લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ઘોરી નસમાં વહેતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાનું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે, જ્યારે બારીક નસોમાંનું લોહી ઘોરી નસ અને સાધારણ નસોમાં ફરતાં લોહીની વચેનો રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેવી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી કયાંથી વહે છે તે શોધી કાઢવું સહેલું થઇ પડે છે.

એક ઘોરી નસના જખમમાંથી **ચળકતું લાલ લોહી ફુવારાની માફક** ધારમાં વહે છે. ઘોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી પણ કુદાળા મારતી ઉડે છે જયારે સાધારણ નસોમાંથી ઘેરૂં લોહી ધીમે વહે છે. એક (Capillary) યાને અતિ બારીક નસમાંથી નિકળતું લોહી ઘામાંથી થોડું નિકલી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણો હાથ કે બદનનો કોઇ પણ ભાગ છોલાયો હોય અને તેમાંથી થોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ બારીક નસોનું જખમી થવું દેખાડે છે.

ઘણીક વખત કોઇ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતું લોહી બરોબર રીતે દાબવાથી બંધ પડે છે. આ તબકકે વાંચનારે જાણવું અગત્યનું છે કે લોહી (Veins) સાધારણ નસોમાંથી થઇને (Heart) હૈડામાં જાય છે તથા હૈડામાંથી થઇને (Arteries) ઘોરી નસોમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે જો ઘોરી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઇ હોય તો બન્ને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઇએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઇ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યા છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડયો હોય ત્યાંથી નજદીક **નીચેના ભાગપર** ટાઇટ પાટો

બાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ઘુંટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઇ છે તો પછી જાંગપર નહિ પણ જખમની જેમ બને તેમ નજદીક ટેટાં ઉપર સીકડીને પાટો બાંધવો.

હવે જો એક ધોરી નસ, આગળ બતાવી ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયલી માલમ પડે તો જખમની નજદીકના **ઉપરના ભાગપર** ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે પેલાંજ માણસની ઘુંટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ધોરી નસ જખમી થઇ છે તો તેના જખમની જેમ બને તેમ નજદીકમાં જાંગ ઉપર પાટો બાંધવો.

જો બદનની બાહેરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાબવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચતો સુવાડી તેનો પગ ઉંચકવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એવીજ નરમ ચીજથી હળવેથી દાબવો. એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેવું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોસીને બને તેટલા વળ આપીને જો ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે બાંધવો.

માથાંની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાંની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય તો તે જખમ ઉપર કપડાંનો કટકો અથવા રૂમાલ દાબવાથી લોહી બંધ થશે.

મ્હોં અથવા તો દાંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી રીતે બંધ થશે.

દરદી ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું?

જો પાઠું, મોટા ફુલ્લા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો (Styptic wool) "સ્તીપતીક વુલ" થી બંધ કરવું. એ "સ્તીપતીક વુલ" નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રૂનું કપડું લેવું અને તેને ફટકીનાં પાણીમાં ઘણા દહાડા બોળી થોડાં વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રૂનું કપડું દરદી ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ઘણું ફત્તેહમંદ છે. જો એવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી શણ અથવા ઉનના કપડાને પાણીમાં ભીંજવી જખ્મ ઉપર મજબુત બાંધવું.

(Varicose Veins) પગનાં ટેટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

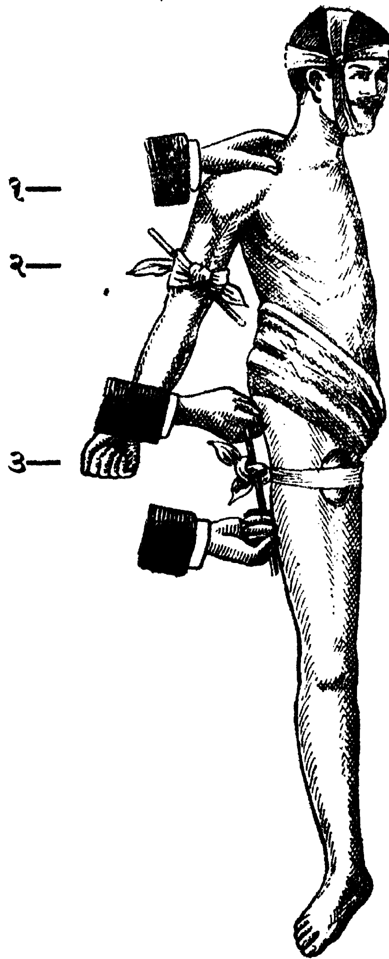
જે માણસો ઘણો ભાર ઉંચકે છે તથા ગરીબાઇને લીધે બને તે કરતાં વધારે ચાલે છે તે લોકોમાં પગના ટેટાંની નસો ઘણી વખ્તે ફાટે છે. જ્યારે પણ પગના ટેટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવાડી તેનો પગ ઉચો કરાવવો તથા જખમી થયલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

નસકોરી ફુટવી.

જો કાંઇ વાગવાથી અથવા તો કાંઇ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી વહે તો નાક ઉપર ઠંડુ પાણી તથા આઇસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર નસકોરી ફુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી ફુટવાની વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખ્તે દરદીને તેની પીઠપર શાંતિથી સુવા દેવું અને આઇસનું પાણી તેની ગરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આઇસના પાણીથી ભીજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો પછી દરદીના નાંકની અંદર સંભાળથી 'સ્તીપતીક વુલ'નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માણસ લોહી ઓકે તો તે કલેજાંના નાસુર અથવા ખહીની નિશાની છે. એવી વખ્તે દરદીને બને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાંઇ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ. જેમ બને તેમ મોટા જગામાં ચોખ્ખી, તાજી હવા દમમાં લેવા દેવી તથા આઇસ પાણી અથવા દુધ ને આઇસ પિવાડવું, જો વધુ લોહી ઓકે તો છાતી ઉપર ભીંજવેલો ટુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેફસાંની કોઇ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ



સમજ માટે જુવો પાનું ૩૯૭.

ઉપલી આકૃતિ ધોરી નસ (Artery) ફાટી હોય તેનું છે.

૧. માથાંની ધોરી નસ જોખમાઈ હોય તો આ પ્રમાણે નસ દાબવી.
૨. હાથની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આમ પાટો બાંધવો.
૩. પગની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.

Page 397.

ચમચા તરપીતાઇન એ બાટલી ઉકળતાં પાણી સાથે મેળવવું અને તેનો બાફ દરદીને લેવા દેવો. એ બાફ લીધાથી લોહી પડતું તુરત બંધ થશે.

કેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નબળું થઇ જાય છે અને કોઇવાર બેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે બીવાનું કાંઇ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતું નથી અને તેથી જખમી થયલા ભાગ ઉપર લોહી બધાઇ જાય છે. તોપણ જો જખમી થયલું માણસ વધારે નબળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત બેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શકિત લાવવાના ઉપાય કામે લગાડવા.

તુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

સાધારણ નસ ફાટે ત્યારે કાળું ધીમે વહેતું લોહી નિકળે છે.

ધોરી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું ફુવારાની માફક ઉડતું લોહી વહે છે.

જખમી થયલો ભાગ.	પાટો બાંધવાની જગા.
કપાળ માંથાની કોઇપણ બાજુ, આંખ, ગાળ અથવા શરીરના કોઇ પણ ગોળ ભાગ ઉપરનો જખમ.	પાટાનો વચલો ભાગ જખમ ઉપર રહે તેમ પાટો બાંધીને તે ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની ઉપર ગાંઠ બાંધવો.
બદનના કોઇપણ ભાગની સાધારણ નસ:(vein) નો જખમ.	જખમી થયલા ભાગ ઉપર તેમજ જખમની **નીચે** સીકડીને પાટો બાંધવો. જો એક પાટાથી લોહી બંધ ન થાય તો તેથી જરા **નીચે** બીજો પાટો બાંધવો.
બદનના કોઇ પણ ભાગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	જખમી થયલા ભાગપર તેમજ જખમની **ઉપર**ના ભાગપર પાટો બાંધવો. જો લોહી વહેતું કમતી ન થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી જરા **ઉપર** બાંધવા.

પગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	જખમની ઉપર તેમજ જાંગ (thigh) ના વચળા ભાગપર, તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુંઠણુની નીચે પાટો બાંધવો. પગ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો.
હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	નાડી (pulse) ઉપર, જખમ ઉપર; તેમજ હાથની બાજુના વચલા ભાગ ઉપર, પાતો બાંધવો. હાથ ઉંચો રાખવો.
પગ અથવા હાથની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ.	પગ અથવા હાથ શરીરની સપાતીથી **નીચો** ધરવો, અને જખમથી બે કે ત્રણ ઇંચ **નીચે** પાટો બાંધવો.
પગ અથવા હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	પગ અથવા હાથ શરીરની સપાતીથી ઉંચે રાખવો અને જખમની બે કે ત્રણ ઇંચ **ઉંચે** પાટો બાંધવો.

સુચના.

જ્યારે પણ લોહી વહેતું હોય ને આપણુને ગભરાટમાં બરોબર માલમ ન પડે કે ધોરી નસ ફાટી છે કે સાધારણ નસ જખમી થઇ છે, ત્યારે ડહાપણુ ભરેલો રસ્તો એજ છે કે બન્ને જખમી થયા હોય તેમ ઇલાજ કરવા. ખુદ તે જખમની ઉપંર પાટો બાંધવા કદી પણુ વિસરવું નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાઓ બાંધવા.

દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતશ અથવા તો ગરમ નકકર પદાર્થના સમાગમથી માણુસની ચામડી તથા માંસ બળે છે. બળવાથી થયલો જખમ તે ભાગ કેટલો વખત ગરમ ચીજ સાથ સમાગમમાં રહે છે તથા તે ચીજ લાલ થઇને રહે છે અથવા તો ચામડી તથા માંસ તદન બળી જાય છે. કેટલીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડયાથી પણુ ચામડી તથા માંસ બળે છે. સાધારણુ રીતે, ગરમ પાણીથી થયલા જખમ કરતાં ગરમ દુધ તથા તેલથી થયલા

જખમો સાજા થતાં બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે ગંભીર પ્રકારના હોય છે ગરમ પ્રવાહીથી થયલી એક ઇંચ જેટલી જગા ઉપરની ગંભીર ઇજા પાંચ ઇંચ જેટલી જગા ઉપર સાધારણ ઇજા જેટલી ભમ ભરેલી હોય છે. જો ગરમ નકકર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાઝેલા ભાગપર ઘા પડયો **ન હોય તો** (Washing Soda) વોશીંગ સોડાના કુંકાં પાણીથી ધોવો. બીજા જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે લેવાની જરૂર છે તે:—

(૧) ઈજા પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવા માટે અલસીનું અથવા મીઠું તેલ રેડવું જરૂરનું છે.

(૨) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સંઘળાં કપડાં કાઢવાં. જો કપડું જખમ ઉપર વળગી ગયું હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડાં ઉપર તેલ રેડવું. પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશેશ કરવી નહિ.

(૩) થોડો રૂ, અળસી અથવા તો સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં ભીંજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સંભાળ લેવી. (Carron Oil) 'કેરન ઑઇલ' કે જે સરખે ભાગે (lime-water) ચુનાનું પાણી તથા (linseed oil) અળસીનું તેલ ભેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કોઇ પણ રીતે બળી ગયલા ભાગ ઉપર ઘણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલેડ, બદામ, દોઢી, એવી વનસ્પતીનું તેળ વાપરવું. પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (parafine) "પેરેફીન" અથવા (naphtha) ગ્યાસલેટ કદી પણ વાપરવું નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનો પોષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી ભડકો લઈ ઉઠે એવા હોય છે. જ્યારે પણ કપડાં ભડકો લઇ ઉઠે ત્યારે સમયસુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા વધુ જથામાં મળે તેમ બળતું વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માણુસ અથવા તેની આસપાસનાએએ જે પેંહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતો હવાનો જથો ઓછો કરવો. એવી વખતે બળતું માણુસ ગભરાઇને દોડવા માંડે છે અને તેથી કરીને મુર્ખાઇથી

મદદ મેળવવાને બદલે પેાતાના શરીરને વધારે ગંભીર ઇજા પહેાંચાડે છે. એવી વખતે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું. તથા ધાબળી અથવા એવી કાંઇ ચીજ એાઢી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નક્કર પદાર્થથી દાઝી ગયલા માણસને ચાહ, કાફી, કેાકેા એવુંજ કાંઇ પીણું ગરમ ગરમ પીવા આપવું.

જાનવરેાનું કરડવું.

બીલાડાં તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષ્ણ દાંત ધરાવનારાં જાનવરેા, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ચામડીમાં (abrasions) યાને ઘસારેા પાડે છે. જ્યારે કેાઇ જાનવરે કરડિયું હેાય અને ઘણી વેદના થતી હેાય, તે વખતે ગરમ શેક અથવા પેાલતીસ ઘણી ઉપયેાગી થઇ પડે છે. કુતરાનાં કરડવાને માટે લેાકેામાં ખેાટેા ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરેા પેાતે (hydrophobia) હડકવાથી પીડાતેા ન હેાય ત્યાં સુધી તેના કરડવાથી કાંઇ પણ જીવ જેવી ઇજા થતી નથી.

સાંપનેા ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જો કે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તેાપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હેાય છે. જ્યારે સાંપના કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીસે તેા ધારવું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો બેથી વધારે દાંતનેા સાંપ માલમ પડે તેા હંમેશાં જાણવું કે સાંપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ઘણા ઉપાયેા ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચલેા ઉપાય વધારે કારગત લાગશેઃ—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થેાડે ઉપર એક દેારી મજબુત રીતે બાંધવી કે જેથી ઝેર સાથ ભેળાયલું લેાહી હૈડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હથીઆરથી કાપ મુકવેા ને બને તેટલું લેાહી ચુસી લીધેલું ઘણેા ફાયદેા કરશે; પણ ચુસ નારે સંભાળ રાખવી કે તેનાં જડબાં તથા હેાઠમાં કશેા પણ ઘસારેા હેાય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લેાહી સાથ મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કેાઇપણ રીતે માણસને ઇજા

પમાડતું નથી. સાંપનું ઝેર કાઢીને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને ઇજા થઇ શકતી નથી. બને તેટલું લેાહી ચુસી કાઢયા પછી થેાડું (Liquor Ammonia) ' લીકર એમેાનીયા ' તે જખમમાં રેડવું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખેાયા વગર પાણીમાં ભેળી આપવીઃ—

મેાટાં માણસને	દવાના ૩૫ ટીપાં	પાણીમાં ભેળીને
૧૨ થી ૧૫ વરસનાં બચ્ચાંને	૨૦ થી ૨૫	,, ,, ,,
૮ ,, ૧૨ ,,	,, ૧૫ ,, ૨૦	,, ,, ,,
૪ ,, ૮	,, ૧૦ ,, ૧૫	,, ,, ,,
૪ વરસ સુધીનાં	,, ૫ ,, ૧૦	,, ,, ,,

જો સાંપે કરડેલા માણુસનું માથું ધુમતું હેાય અથવા ભારી લાગતું હેાય તેા ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા માફક ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાસુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથું નરમ પડયા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાબુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે લેવી ચાલુ રાખવી.

જો **કેાબરા** જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાળિક મરણ નીપજાવે છે, તેવા સાંપે કરડયેા હેાય તેા તે માણુસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થેાડા પ્રમાણમાં વધુ (Liquor Ammonia) 'લીકર એમેાનીયા' વારંવાર આપવું. જો 'ફુરસા' જાતનાં કેાઈ ઝેરી સાંપે કરડયેા હેાય તેા તે માણુસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપલી દવાનાં આપવાં, પણ જો ઝેર વધારે ચઢવા માંડે તેા ખચીત દવાનેા ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમેાનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલું માણુસ મેાતની ઘડી પર હેાય ત્યાં તુર્લીક પણ આપવું. ઘણીક વાર એવું બને છે કે વખતે પણ 'લીકર એમેાનીયા' ફતેહમંદ નિવડે છે જો સાપનેા ડંખેલેા માણુસ સઘળી સંભાળ લીધા છતાં પણ લીકર એમેાનીયાથી સાજો ન થાય તેા પછી હજુ એવી એક પણ દવા શેાધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને ફાયદેા થાય.

મુંબઈની ગવરમેન્ટ લેબેારેટરી પરેલમાં આવી છે ત્યાં હાલહડખાં કુતરાંએ કરડેલાં માણસની પાસચ્યુરની શેાધ મુજબની રસીથી ફતેહમંદ સારવાર કરવામાં આવે છે. તેજ મુજબ ઝેરી સાંપના ડંખ માટે પણ ઉપાય કરવામાં આવે છે.

બનતાં સુધી સાંપ કેવો હતો તે જો બરાબર જણાવવામાં આવે તો સારવાર કરવામાં વધુ સગવડ થાય છે, માટે કરડેલા સાંપને મારી નાખી સાથે લઇ જવાનું બને તો વધુ સારૂં.

બ્રાંડી તે માણસને પાવો કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

વીંછીના ડંખનો ઉપાય.

વીંછીના ડંખ સાધારણ રીતે ભય ભરેલો હોતો નથી. જો કરડેલો માણસ તંદુરસ્ત હાલતમાં ન હોય તો વીંછીનો ડંખ થોડી ઇજા કરે ખરો. એવી વખતે (opium) અફીણની ખાલી પોલટીસ ઘણી ફાયદાકારક છે.

કાનખજુરાના ડંખનો પણ વીંછીના ડંખની માફક ઉપાય કરવા.

ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડંખનો ઉપાય.

જો ભમરો અથવા મધમાખીએ કોઇને કરડયો હોય તો સંભાળથી તેને ડંખ બાહેર ખેંચી કાઢવો અને પછી ડંખેલા ભાગ ઉપર 'લીકર એમોનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખ, ભમરા એવાંજ જાનવરોના સાધારણ ડંખ ઉપર સાબુ, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડંખ કાઢી નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડંખેલા ભાગ ઉપર દાબવામાં આવ્યું હોય તોપણ ફાયદો થાય છે.

બેશુદ્ધિના ઉપાય.

એક માણસ જ્યારે બેશુધ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે જાણવું અગત્યનું છે. નીચલા ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ કરવામાં આવે તો ફાયદો થશેઃ—

(૧) બેશુધ્ધ થયલા માણસને ચત્તો, માથાં હેઠળ તકિયા વગર સુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે સુવાડવો જેથી તેનું માથું શરીરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં ઢીલાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયલું માણસ આતશબહેરામ, નાટકશાળા, જેવી ગરદીવાળી જગાએ હોય તો તેને તુરત ચોખી હવા આવે એવી જગાએ લઇ જવો.

(૪) તેના નાક નજદીક (Smelling Salt) 'સ્મૅલીંગ સોલ્ટ' કાંદો લસણ અથવા 'મેનથૉલ' જેવી જલ્લદ ચીજો ધરવી.

(૫) ઠંડું પાણી તેનાં ચેહેરા ઉપર છાંટવું. તેટલું છતાં પણ જો શુધ્ધિમાં ન આવે તો પછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક ભીના ટુવાલથી છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાડવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માણસને કાંઇ ગરમ તથા શકિતવાળુ પીણું આપવું.

જ્યારે એક બેશુદ્ધ માણસ તાણુતોડ કરવો હોય ત્યારે તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાકટરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ઠાવાળાં સગાંઓ તેને ભચડીને કાંઇ પણ પીણું તેના મ્હોમાં રેડે છે. એમ કરવું અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

ઉપલ્યું.

બાળકોને જ્યારે ઉપલ્યું થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઇએ. જો બાળક મજબુત બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથાં ઉપર તુરત આઇસ ફેરવવું. જો બાળક નબળા બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાબળીઓ ઢાંકવી.

લુ લાગવી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) લુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઇ પડયું છે. લુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun-stroke) સુરજના તડકાંની લુ લાગવી તે તથા બીજી (heatstroke) ગરમીની લુ લાગવી. તડકાંની લુ એક માણસને અણજાણતાં તડકાંમાં ફર્યાથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની લુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકાંમાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેનો ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની લુ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી; પણ ગરમીની લુ એટલી સહેલાઇથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખી હવાની આવજાવ થાય તથા સુવાનો ઓરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે. તડકાં તથા ગરમીની લુ

અટકાવવી હોય તો કેરી પીણું જેવું કે અરીણુ. દારૂ તથા બીડી પીવી નહિ તેમજ ખાધા પછી તરતજ સુવું નહિ.

જ્યારે તડકાં યા ગરમીની લુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણુસનેઃ—

(૧) એક અંધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘળાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઉંચું રાખી ચ-તો સુવાડવો.

(૩) ચ-તો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડું પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાનું ચાલુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

ઝેર ખાવું.

એ એક ઘણી અફસોસકારક બીના છે કે, લોકો કફોડી અને કઢંગી કેળવણીને લીધે જરાક પણ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મહા પાપી અને જબુન ગુન્હા કરે છે! આપઘાત થતો અટકાવવો એ તો તેની ઘર તેમજ બીજી રીતની કેળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ એક માણુસે ભુલથી યા ખુશીથી ઝેર લીધું હોય તેના ડાકટર આવ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કોશેષ કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બજાવ્યે તો આપણે Sin of Ommission જે કરવું જોઇએ તે ન કરવાના ગુન્હાને પાત્ર છીએ, બધી રીતના ઝેરો કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશક્ય છે, પણ એક વિદ્વાન ડોકટરનો નિચલો કોઠો ઘટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કીધેલો જરૂરી વખતે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડશેઃ—

ઝેરો.	ઉપાયો.
એસીદો. (Sulphuric) સલફ્યુરીક, (Hydrochloric) હાઇડરો કલોરીક તથા (Nitric) નાઇત્રીક.	(Magnesia) મેગનીશીયા, ચાક, ભીંતનો ચુનો, કારબોનેટ ઑફ સોદા. પોતેશ, દુધ, તથા સાલીડનું તેલ પીવાડવું.

ઝેરો.	ઉપાયો.
(Oxalic) ઓકઝેલીક, (Tartaric) તારતેરીક, (Acetic) એસેતીક.	ભીંતનો ચુનો અથવા (Magnesia) પાણી સાથે મેળવી પુરતા જથ્થામાં આપવું. (Soda) સોદા (Potash) પોતેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા નહિ.
દારૂ.	૩૦ ગ્રેન (Sulphate of zinc) સલફેટ ઓફ ઝીંક અથવા રાઇનું પાણી આપી વોમીટ કરાવવું. તથા માથુ ઠંડુ રાખવું. ગળાં આગળના કપડાં ઢીલા કરવા.
ખારો. (Potash) પોતેશ, (Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા વિગેરે.	સરકો અને પાણી સરખે ભાગે લીંબુનો રસ, તેળ.
ફુતકડી.	(Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા.
(Arsenic) આરસેનીક.	તેલ, અને ચુનાનું પાણી, પાણીમાં કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા સાથે; કપુર અથવા 'એમોનીયા'
ત્રાંબુ. (Verdigris); (Blue Vitriol) મોરથુથુ તથા કલઇ વગરનાં વાસણનો કાટ.	બને તેટલી ઇડાંની સફેદી, દુધ, આટો અને પાણી, ઊંાગ કાઢી,
(Gases) ગેસો. (Coal Gas) કોલ ગેસ; (Carbonic Acid Gas) કારબોનીક એસીડ ગેસ.	સ્વચ્છ હવા; ગરમ પીણું.
(Iron) લોખંડ.	(Soda) સોદા તથા (Ammonia) એમોનીયા.

(Lead) સીસું.	(Epsom Salt) વિલાયતી મીઠું; થોડી નરમ સલફ્યુરીક એસીદ.
(Mercury) પારા.	ઇંડાંની સફેદી, દુધ, આટો.
(Narcotics) કેફ ચઢાવનારી દવાઓ.	રાઇ તથા પાણી; સ્ત્રૉંગ ચાહ તથા કાફી; ઝોંકા આવવા દેવા નહી;
(Aconite) એકોનાઇત (Datura) ધતુરા, અફીણ તથા (Chloroform) કલોરોફોર્મ.	(ઉપલા ઇલાજ.)
(Prussic acid) પ્રુસીક એસીદ.	(Ammonia) એમોનીયા: વિજળી.
(Caustic) કોસતીક.	નીમક તથા પાણી.
(Strychnine) સ્રીકનીન.	પાણીમાં કાલસો; 'કલોરોફોર્મ' સુઘાડવું
(Zinc) જસત.	દુધ ; સોદા ; મેગનીસીયા તથા પાણી ; ઘણું ખરૂં 'જસત' વામીટ થઇ નીકળી પડે છે અને ઝાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી.

સુચના.

જો કોઇ પણ ઝેર ચહડયું હોય તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કાંઇ પણ વખત ખોહયા વગર કરવા. દવાઓ જોખવાની કડાકુટ કરવી જરૂરની નથી, અડસટાએ આપેલી બસ છે. બધાં ઝેરો વખતે (Emetics) વોમીટ લાવનારી ચીજો આપેલી સારી છે. જો શકિત તથા ગરમી આપે એવી દવાની જરૂર હોય તો ગરમ દુધ તથા કોકો અથવા જરૂર પડે તો ગરમ પાણી તથા બ્રાંડી પણ આપવું.

ખરેખર ઝેર ચઢયું છે કે નહિ તે નીચલી રીતે માલમ પડશે:—

(૧) ખરેખર ઝેર ચહડયું હોય તો તેની અસર તુરત થાય છે. બીજાં કોઈ પણ દરદ—માથે લોહી ચઢી જવું, (apoplexy)

(Sunstroke) તડકાંની લુ લાગવી અને કોલેરા (Cholera) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. જ્યારે પણ એક માણુસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુદ્ધ થવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે ઝેર ચહડયું છે.

(૨) ઝેરની અસર ઘણું ખરૂં કાંઇ પણ ખાધા યા પીધા પછીજ માલમ પડે છે.

(૩) (Cholera) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણુસને ઇજા પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માંડે છે.

હવે ઝેર ચહડયું છે એવી ખાતરી કર્યા પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર (Narcotic) યાને ઉંઘ લાવનારૂ, (corrosive) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઇ નાખનારૂં કે (delirious) યાને બેભાન બનાવનારૂં છે.

ઉંઘ લાવનારૂં ઝેર ઘણું અફીણ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવા વખતે આંખની કીકીઓ તદન ટાંચણીના માંથા જેટલી જીણી થઇ જાય છે, તથા ઘોરવાનું શરૂ થાય છે. ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વૉમીટ લાવનારી ચીજ આપ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઈ નાખનારાં ઝેરો હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા (Alimentary Canal) યાને ખોરાક જવાની નળીને નુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનારૂં ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉલટી લાવનારી ચીજ લેવી અવશ્યની છે.

સાધારણ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉલટી કરાવીને જુલાબ આપવો જરૂરનો છે.

જ્યારે પણ કોઇ પણ રીતનું ઝેર ચહડયું હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તવું ફાયદેમંદ છે:—

૧. જો ઝેર ખાધેલું માણુસ ઉંઘવા માંગે તો તેને કોઇ પણ રીતે સજાગરૂત રાખવો, ઉંઘવા દેવો નહિ.

૨. જો ઝેર ખાધેલું માણુસ અફડા તફડી કરે તો તેના માથાં તથા ચેહેરા ઉપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો.

૩. જો એસીદ (Acid) નાં ઝેર ગળેલા માણુસના મ્હોમાં છાગડા પડયા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલટી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઇંડાં, દુધ, અળસીનું તથા સાલીડ તેલ (બદામનું કદી પણ નહિ) ગળાવવું. ત્યાર પછી સ્ટ્રૉંગ ચાહ તથા કાફી આપવી.

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણુસના મ્હોમાં છાગડા પડયા હોય ત્યારે ઉલટી લાવનારી ચીજ પાવી નહિ, પણ બને એટલું દુધ, તેલ, અથવા કાચાં ઇંડાં અને પાણી સાથ ભેળેલો આટો આપવો.

૫. જો (phosphorus) ફોસફરસથી ઝેર ચહડયું હોય તો કદી પણ તેળ આપવું નહિ પણ વારંવાર (magnesia) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળી આપવું.

આંખ, નાક, તથા કાનમાં કાંઇ ચીજ ગઇ હોય તો શું કરવું?

વારંવાર બને છે કે આગગાડીમાં જતાં, અથવા તો રસ્તામાં ધુલારૂ થતાં કોલસાની જીણી કરચો તથા ધુળ આંખમાં પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે. એવી વખતે આંખના પાંપણ ઉંચાડીને રૂમાલના છેડાથી તે ચીજ કાઢી નાખવી. કાઢી નાખવા પછી પણ જો આંખમાં વેદના થતી હોય તો આંખમાં થોડું તલનું અથવા સાલીડ તેલ નાખવું તોપણ જો વેદના થવી ચાલુ રહે તો પછી ઠંડા પાણીનો કટકો આંખ ઉપરં મુકવો.

કેટલીક વાર નાનાં બાળકો નાકમાં દાણા, અથવા પેનસીલના જીણા કટકા ખોસી દે છે. તે કટકા બનતી સંભાળે ખેંચી કાઢવાને જો ન બને તેવું હોય તો દાકટરની સલાહ લેવી.

નાના જીવ જંતુઓ, જેવાં કે મચ્છર, માંકડ, માંખ, કાનમાં ભરાઇ બેસે છે, તથા કેટલીક વાર બચ્ચાંઓ નાકની માફકજ દાણા તથા એવીજ નાની ચીજો કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુઇયા યા એવી અણીવાળી

વસ્તુથી કાઢવાની કોશેશ કરવી ડહાપણ ભરી નથી. એવી વખતે કાનને સારી રીતે પીચકારીથી ધોવો ને પછી તેમાં તેળ નામવું. તેમ છતાં પણ જો ભરાયલી ચીજ બાહેર ન નીકળે તો પછી દાકટર પાસે જવું. અજ્ઞાન માણુસો એવી જણુસો તિક્ષણ હથીઆરોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક વાર કાનના નાજુક પડદાને (Drum) ગંભીર પ્રકારની ઇજા પહોંચાડે છે.

(APOPLEXY) માથે લોહી ચઢવું.

નીશાનીઓ.—માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણુંખરૂં લોહીયાર માણુસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણુસ એકદમ બેભાન થઇ જાય છે અને અતિ મુશ્કેલીથી દમ લઈ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે (Snoring) ઘોરતો હેય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણ દમ બાહેર કાઢે છે ત્યારે પેંપુડી ફુંકતો હોય તેમ તેના ગાળ ફુગે છે. બેઉ આંખના ડોળા તપાસતાં નાના મોટા માલમ પડે છે જો તેના બેઉ હાથો ઉભા કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુધ્ધિમાં હોય તેમ તે માણુસ ઉભો રાખવાની કોશેશ કરતો હોય તેમ જણાશે, પણ બીજા હાથ ઉપર તેનો કાબુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા ભાગની માફક પડી જશે. લોહી ચઢેલા માણુસને જાગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઇ જાય છે.

ઉપાય.—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપાટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફ્લૅનલના કટકાઓથી હાથ અને પગને ગરમ રાખવા, માથાંને ખુબ ઠંડું રાખવું.

સુચના:—કોઇપણ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવનારી ચીજ મ્હોવાટેથી આપવાની કોશેશ કરવી **અતી નુકસાનકારક** છે.

(EPILEPESY) ફીફરૂં.

નીશાનીઓ:—ફીફરૂં, માથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ થઇ આવે છે. ફીફરાંમાં ઘણું ખરૂં તે માણુસ એક ચીસ પાડી પડે છે, હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ ફીકો થઇ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી કોઇ વખત લોહી સાથ ભેળાઇને ફીણુ નિકલે છે, ખુબ તાસવીસ કરે છે,

પણ થોડી મીનીટમાં ઉઠીને ચાલે છે, અથવા ભર ઉંઘમાં પડે છે. ફીફરૂં થવાનાં ઘણાં કારણો હોય છેઃ નબળાઈથી, ઘણા ગુસ્સે થવાથી, અનીતિમાન જીંદગી ગુજારવાથી, તથા કેટલીવાર ઓઢે ઉતરતું પણ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભમાં ખલલ થવાથી પણ ફીફરૂં લાગુ પડે છે.

ઉપાય—કપડાં જો તાઇત હોય તો તુરત ઢીલાં કરવાં. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જો માથું ગરમ હોય તો થંડુ ચોપડવું. પણ ઠંડું પાણી પીવાડવું નહિ. એથી હૃદયને ઇજા થાય છે, અને ઘણું નુકસાન થાય છે. એક રૂમાલનો ડુચો અથવા તો નરમ બુચનો ટુકડો દાંતોની વચ્ચે મુકવો કે તેથી જીભને ઇજા નહિ પ્હોંચે. ખુલ્લી હવામાં દરદીને લઇ જવો અને તેને તુરત નરમ બિછાના ઉપર સુવાડવો જેથી તેનાં શરીરને ઇજા થાય નહિ. તેનાં હાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીલવે તેમ હીલવવા દેવા. જોરાવર ફીફરૂં થતું હોય તો બનતી ઉતાવળે તબીબી મદદ લેવી જરૂરની છે.

હવે દારૂથી, ફીફરાથી કે માથે લોહી ચઢવાથી માણસ બેભાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશેઃ—

માંથે લોહી ચઢવું	છાકટ થવું.	ફીફરૂં થવું.
એક આંખનો ડોળો મોટો થવો તથા બીજો સંકોચાવો.	બેઉ ડોળા સાધારણ કદના રહેવા.	બેઉ ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા.
સુદ્ધિમાં નહિ.	સુદ્ધિમાં હોય વા નહિ.	સુદ્ધિમાં નહિ.
દમ લેતાં અવાજ કરવો અને મ્હોતુ ફુગાવું આંખના ડોળા નિયમિત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા.	મ્હોમાંથી દારૂનો વાસ આવવો.	કુદરતી રીતે દમ લેવો. આંખના ડોળા ઉપર ચઢી જવા. તાસ-વીસ કરવી.

ઉપલા કોઠા ઉપરથી તરત માલમ પડશે કે દરદીએ દારૂ પીધો છે, ફીફરાંથી પીડાય છે, કે માથે લોહી ચઢી જવાથી બેભાન થયો છે.

(Cholera)કોલેરા.

આ જીવલેણ દરદ એકાએક અથવા તો લાંબા વખત સુધી ઝાડાનો રોગ લાગુ પડીને ગલબો કરે છે,

નિશાનીઓ :—એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઇ પણ વેદના વગર વારંવાર ઝાડા થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તોડતા હોય એવું લાગવું, ઉલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડુ થઇ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી, હોથે બ્લુ રંગ પકડવો, પીસાબ બંધ થવી, ચેહેરો સુકાઇ, ચીમળાઇ જવો અને અતિ બેચેની ઉત્પન્ન થવી.

ઉપાય :—દરદીને જેમ બને તેમ આઇસ પીવા તથા ખાવા ભુકો કરીને આપવું. કોઇ પણ નકકર ખોરાક આપવો નહિ. પાણી ઘણું પાવું (abdomen) પેટની હેઠેના ભાગ ઉપર રાઇ મુકવી. હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો. આરારોતની દુધ વગરની કાંજી ઘણી ઠંડી બનાવીને પાવી. જો દરદી અતી નબળું પડી ગયું હોય તો બ્રંડી પાવી.

જો કોલેરાના પહેલા તબકકામાંજ (Chlorodyne) 'કલોરોડાઇન' લીધું હોય તો દરદે ગંભીર રૂપ પકડવાની ધાંસ્તી રહેતી નથી.

(Dysentery) મરડો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની શરૂઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં ઘણો ત્રાસ મચાવી રહે છે.

નિશાનીઓ :—ઉકલાટ થવો, પેટમાં દુખીને ઝાડો થવો તથા ઝાડા સાથ સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાવ આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

ઉપાયો:—એકથી ચાર ચમચા એરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં (Loudanum) અફીણનો અરક આપવો. સઉથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે (Ispaghul Seeds) 'ઇસ્પગુલનાં બીયાં,' જે આપણાં લોકો ફાલુદામાં પીએ છે, તે પાણીમાં ભેળીને ઓછામાં ઓછાં એક કલાક રાખી આપવાં.

(Choking) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુંચી બેસવી.

કેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાત કરતાં, યા એકદમ હસતાં મ્હોમાં લીધેલો ખુક (alimentary canal) ખોરાક જવાની નળીમાં જવાને બદલે (wind-pipe) શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખુંચી બેસે છે, એવી વખતે ખુંચી બેઠેલી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન આવે તો તે માણુસ બેશુધ્ધ થઇ જાય છે.

ઉપાયો:—હીમ્મત રાખી હાથનો અંગુઠો તથા તેની પાસેનું આગલું તે માણુસનાં મ્હોના પાછલા ભાગમાં ખોસવુ અને આંગળાંને વાંકું કરી તે ખુક ખેંચી કાઢવો. જો એમ ન નિકળે તો તે ઉલટી કરાવ્યા વગર નિકલવો મુશકેલ છે. નીચલી રીતે ઉલટી કરાવવી:—

તે માણુસને ચત્તો સુવાડવો, પગનું ઘુટણુ તે માણસના પેટ ઉપર મુકીને હલવેથી દાબવું તથા જોસમાં તેના ગાળ ઉપર તમાચો લગાવવો. આથી કરીને તે માણુસ જોસમાં દમ લેવાની કોશેશ કરવા જશે પણુ તે તેથી ઉલટી થઈ જશે, અને ખુંચી બેઠલી ચીજ બાહેર નિકળી તે માણુસને આરામ બક્ષશે.

(Respiration Artificial) દમ બંધ થઇ ગયો હોય તો કેમ ચાલુ કરવો.

કેટલી વખતે ચોકસ ઝેરો લીધા પછી અથવા પણીમાં ડુબી જવા પછી માણુસ બેશુધ્ધ થઇ જાય છે: તેના ફેફસાં કુદરતે નેમી આપેલું કામ કરવાને ગોયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફસાંને દમ લેવાને ચોકસ રીતે લલચાવવું, તે માણુસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યનું છે.

જ્યારે એક માણુસનો દમ હરકોઇ પ્રકારે બંધ થઇ ગયો હોય ત્યારે પહેલું કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—ઘણું કરીને, ઘરની બહાર—લઇ જવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં: એક ભીનો રૂમાલ તેની છાતી ઉપર મારવો ચાલુ રાખવો, અને તેનું મ્હો ઉંઘાડવું કે જેથી કરી તાજી હવા

તેનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય એમ કરવા છતાં પણ જો તે માણસ દમ લેવો ચાલુ ન કરે તો પછી (artificial respiration) 'આરતીફીશ્યલ રેસ્પીરેશન,' જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવો.

જો માણસને પાણીમાંથી ડુબેલો બાહેર કાઢવામાં આવ્યો હોય તો તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઇ જવો, અથવા દરિયામાં હોય તો બોટમાં તુરત ઉપાડી લેવો. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મ્હોમાં કાંઇપણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હોય તો તે કાઢી તેને છાતી ઉપર ઉંધો નાંખી એક મિનિટવેર હીળવવો કે જેથી કરી તેણે પાણી પીધું હોય તે ઓકી કાઢે; પછી તેને ચત્તો સુવાડી તેની જબાન મ્હોંમાથી જરા બાહેર કાઢવી અને તે બાહેર રાખવાને માટે એક દોરી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી, પછી નીચલી રીતે દમ ચલાવવો :—

દમ બંધ થયલા માણસને ચત્તો સુવાડવો તથા તેનાં ખભાંની નીચે એક કઠણ તકિયો અથવા તે ન મળે તે તેના તથા બીજા માણસોના કપડાંનો ડુચો બનાવીને મુકવો.

તે માણસના માથાં નજદીક ગુઠણીએ પડવું અને તેના હાથો ઘુંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા; પછી તે હાથોને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે બે પળ સુધી રાખી હાથોને છાતી નજદીક લઇ જઇ મજબુતીથી બે પળ વેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫ વખત કરવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત માણસ મિનિટમાં પંદર વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયલા માણસનું આંગ મોટું હોય તો દમ ચલાવવા બે માણસે સાથે કામ કરવું; પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથો સાથે ઉપર નીચે થવા જોઇએ.

જ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હોય ત્યારે બીજા માણસે તેના હાથ પગ લુછવા તથા ભીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રોકાયલા માણસને અડચણ ન થાય તેની સંભાળ

લેવી. જેવો દમ લેવો ચાલુ થાય કે તુરત લોહી સારી રીતે ફરે તે માટે આખું દિલ ગરમ ફ્લૅનલના કટકાથી ઘસવું, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાંસુધી દમ ચાલુ થાય નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લોહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાછી લાવવા માટે ગરમ ફ્લૅનલ, ગરમ પાણીની રબરની બાટલી, અથવા ગરમ ઈંડરડીથી તેના પેટ, બગલ, જાંગ તથા પગના તળિયાં ઉપર શેક કરવો.

દમ ચાલુ થવા પછી એક મોટો ચમચો ભરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે ગળી શકતો હોય તો થોડો કોકો ગરમ દુધમાં પીવા આપવો તે માણસને બિછાનામાં સુવાડી ઉંઘવાની યુકિત રચવી. જો દમ લેતાં અગવડ પડે તો તેની છાતી ઉપર અળસીની પોલટીસ મુકવી. થોડો વખત તપાસવું કે તે માણસ દમ લેવાનો ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઇ જાય તો પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

સુચના:—કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કલાકો સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવતી વખતે જીભ બાહેર ખેંચી બાંધવાની સંભાળ લેતાં ભુલ કરવી નહિ. જીભ બાહેર રાખવી એવે વખતે એટલી અગત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાકટરે એક યંત્ર પણ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જબાન બાહેર ખેંચી રચાય છે.

(FRACTURES) હાડકાંનું ભાંગવું.

માણસાઇ શરીર બધાં મળી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માણસાઇ શરીર હાડકાંઓનુંજ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માણસે હાડકાં ભાંગવાથી થતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જાણેલું વ્યર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાંગે છે; જો કાંઇ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય. જો એક હાડકું બે નકકર ચીજોની વચમાં કચડાઇ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઇ શકાય નહિ. સગવડને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વેંહેચી નાખશું:—

(૧) (Simple Fracture) "સીમપલ ફ્રૅકચર" **હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાગવું :**—માત્ર હાડકુંજ ભાંગ્યું હોય પણ બીજા હાડકાં, માંસ તથા ચામડીને નુકસાન થયું નહિ હોય.

(૨) (Compound fracture) "કમપાઉંડ ફ્રૅકચર" હાડકું ભાગ્યું હોય તથા જખમ પડયો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડયો હોય અથવા તો ભાંગેલું હાડકું કાંઇ પણ બાહેરના દબાણથી ચામડીને ફાડી બાહેર નિકળી આવ્યું હોય.

(૩) (Comminuted fracture) "કોમીન્યુતેડ ફ્રૅકચર" :—હાડકાંનો તદન છુંદો થઇ ગયો હોય.

(૪) (Complicated Fracture) "કોમ્પલીકેટેડ ફ્રૅકચર" :—હાડકું ભાગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને નુકસાન પહોંચાડયું હોય; જેવું કે પાંસળી ભાંગીને ફેફસાં યા લીવરમાં ઘુસી ગઇ હોય અથવા તો હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઇ ગયું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી છે :—

હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાંગેલા ભાગનું જોર કમી થઇ જવું. ૨. ભાંગેલા ભાગપર વેદના થવી તથા સુજી આવવું. ૩. જો તે ભાગ બીજા તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામાં આવે તો નાનો થયલો તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડવો. ૪. જો ભાંગેલા ભાગને હળવેથી ખેંચવામાં આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાંકી ચુકી જગા પકડવી. ૫. જો ભાંગેલાં હાડકાંને સંભાળથી હીલવ્યું હોય તો સાંધામાંથી હાલવાને બદલે ભાંગેલા ભાગમાંથી હાલવું તથા (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ સંભળાવો. ૬. જો ભાંગેલો ભાગ ચામડી નજદીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં અસાધારણ રીતે ઉપસેલું માલમ પડવું.

હાંડકાં લચકાયલાંની નિશાનીઓ.

૧. (joint) સાંધા આગળથી દુખવું. ૨. (abnormally) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાંધાનું ચપટ થઇ જવું. ૩. જો હલવેથી

ખેંચવામાં આવ્યું હોય તો હાડકું તેની કુદરતી જગાએ ન આવવું.
૪. (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં પણ ન આવવો.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરોબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકું ભાંગ્યુ છે એવું ધારી હાડકાં ભાંગવાના ઉપાયો અજમાવવા ડહાપણ ભરેલાં છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી ઉંચકાયું હોય તો ઝોલીમાં હાથ રાખવો પણ જો નીચેના ભાગમાંથી લચકાયું હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામાં સુવાડી તુરત ડાકટરની મદદ મેલવવી.

એક ભણેલા ડાકટર સિવાય કોઇએ પણ લચકાયલો હાથ ચઢાવવા અથવાં તો ભાંગેલાં હાડકાંને સમારવાની કોશેશ કરવી ઘણી નુકસાનકારક છે. એવી રીતે હુલડાઇ કરવાથી ઘણી વખત ઘણા ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખોડ રહી જાય છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

"Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal."

—Dr. Miss Alice B. Stockham. M. D.

ડૉ૰ મીસ એલીસ બી. સ્ટૉકહેમ, એમ. ડી.

"કુદરતના કાનુનોનો અનાદર નજીવાં તેમજ જીવલેન દરદો ઉત્પન્ન કરે છે."

દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઇબી આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઈ પણ આદમી તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમ જાતને કૃપાળુ ઇશ્વરે દુઃખ સોસવા પેદા કીધાં નથી. પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીંદગી ગુજારવાને પેદા કીધાં છે. જેઓ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે

તેઓનેજ દરદ થાય છે, પછી તે કાયદો જાણી જોઇને તોડવામાં આવે યા અજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોકસ જાણવું.

તનદરોસ્તીના નિયમો આપણે તનદરોસ્તીના વિષયમાં જણાવી ગયા છીએ. હ્યાં થોડા વધુ નિયમોની તપાસ લઇશું.

જો આદમીઓએ દરદોથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જીંદગી ગુજારવાને શિખવુ જોઇએ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઇબી કાર્ય કરવું તે ચોકસ નિયમથી અને ચોકસ વખતેજ થવું જોઇએ; દરરોજ અંગ કસરત લેવી જોઇએ; સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી જોઇએ; અને ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું સાચવવું જોઇએ. લોકો જરા જરા માંદગીમાં દવા પીવા માંડે છે, પણ જ્યારે કાંઇ દરદ થયું કે તે શાથી થયું, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ ફરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલથીથી સાજું થઇ જાય.

જો દરદોથી વેગળા રહેવું હોય તો ઘણું થોડું દરદનું જ્ઞાન પણ જોઈએ : અમુક દરદ કઇ વર્તણુકથી થાય, અને તે કયા કારણથી થાય છે તેનું થોડુ જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવુંજ જોઇએ. ઉડતા રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અણજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઇ પડે છે. એ ઉડતા રોગો, પણ જો સફાઇ સુઘડાઇના નિયમો સારી રીતે વાપર્યા હોય તો તે હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી બાબતોથી દરેકે દુર રહેવું :—

નાની વયમાં પરણવું.	મગજનો અતિ બોજો.	મોડેના રાતનું ભોજન.
હવસ.	ખુબ થાક.	
નઠારા વિચારો.	ગલીચ રહેઠાણ.	જલદ, તીખા, અને ભારે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક.
ડંખતું હૈયું.	તંદરોસ્તી બગાડે તેવો ધંધો	
ગુસ્સો.		
દિલગીરી અને ધાસ્તી.	ખરાબ હવા.	જલદી જલદી ખાવું
અદેખાઇ.	ગંદકી.	ખુબ ખાવું પિવું.
ધિક્કાર.	ગલીચ સંડાસ.	ભેળસેળ કીધેલો ખોરાક.
આળસાઇ.	મોડેથી સુવું.	

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓનાં દસ્તાનના અને ગર્ભસ્થાનના કેટલાંક દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હયાં તપાસવાની જરૂર છે.

હીસતીર્યા.

એ દરદ થવાના ઘણાં કારણો છે, તેમાં મુખ્ય કરી જ્ઞાનતન્તુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો છે.

કેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો છોકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામકાજ કરતાં હોય તેઓને દસ્તાનના બગાડાથી, મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી, બીજાઓને હીસતીર્યા થયો હોય તેઓ તરફ બહુ દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીર્યા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યા થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં બીજા દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદ-ગરી આવે છે, દાવી બાજુ દુખાવો થાય છે, હૃદય આગલ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાણુતોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ઝાડા વધુ થાય છે, બકબકારો થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિનહો થાય છે. એ બધાં ચિનહો દેખાડે છે કે તન્તુઓનો બગાડો થયો છે.

હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણુતોડ થાય છે, એટલાં સુધી કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણુસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે. હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિનહો છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઇ આજુબાજુના માણુસો બોલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિનહો ફીફરાંની ચિનહોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફરાંની વખતે હંમેશાં

મ્હોપર ફીણુ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી.

હીસતીર્યાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેના ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોપર છાંટવું પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે એમોનિયા (Ammonia) અથવા કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં. ગળાં આગળનાં કપડાં મુખ્ય કરી બહુજ ઢીલાં કરવાં અને બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફ્લૅનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેશમી કપડામાં વીંટાલી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી.

જ્યારે દરદી, હીસતીર્યાથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો અને કોઇબી રીતે ગુસ્સે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું, ઠંડા પાણીએ નહાવું અને હંમેશાં ખુશમિજાજ રાખવો. અને કોઇ બીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

ભેજાંનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધ્રખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની.

હાલ સેંકડો સ્ત્રીઓ ભેજાનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે સ્ત્રીઓ શરીરે બહુ નબળી હોય છે, તેઓને જ્યારે કોઇ માઠી ખબર સાંભળે છે ત્યારે એકદમ ભેજાંને આંચકો લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઇથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઇ કામ કરી શકતું નથી, કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં ગીરફતાર રહે છે, કેટલીઓ હંમેશાં ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; ભાગતોડ કરે છે. ત્યારે કેટલીક મુંગી મુંગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે; કેટલીક થોડો વખત સાજી રહે છે, અને થોડો વખત માંદી રહે છે; કેટલીઓ એકદમ ચોખાઇ અને

બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કોઇને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહયા કરે છે; કેટલીઓને ખુબ અભ્યાસથી, અથવા તો ભેજાંની ઉપર કામ કાજનો બોજો બહુ પડયાથી મગજ નબળું પડી જાય છે; કેટલીઓને નબળાઇ કરતાં ચાલુ દરદોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે; કેટલીઓને ખુબ હવસથી, અને ખરાબ સોબતથી, કેટલીઓને દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી. કેટલીઓને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

લકવો પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેજાંમાં જગે જગ ઝીણી નસો હોય છે, તેઓનાં ભેજાંને જો જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે અથવા ઉશ્કેરવામાં આવે તો તુટી જાય છે પણ આરામ લેતાં પાછી સંધાઇ જાય છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આરામ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજામાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજું બહુ કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે. અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આરામથી કરવામાં નહીં આવે તો ભેજું નબળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે ત્યારે બે ચીજપર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો **આરામ** અને બીજો **સારો ખોરાક**. જે ખોરાકમાં ફૉસફરસનો તત્વ વધુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આરામની બહુ જરૂર છે કાંઇબી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવતી રાખવી જોઇયે, જરા પણ ઉશ્કેરવું ન જોઇએ, તે જે કરે તે કરવા દેવું. જો નુકસાનકારક ન હોય તો કાંઇબી રીતે તેને ખુશ રાખવું. તેની મરજી રાખવી. ઉંઘ પણ આરામ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાકતરો કેફી દવાથી ઉંઘમાં નાંખે છે કે આરામ મળે. ખોરાકની સંભાળ લેવી જોઇએ, લોહી ઉશ્કેરનારો ખોરાક મુદલ આપવો નહિ,

તીખો ખાટો મસાલેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જેટલો બને એટલો દુધમાંથી ખોરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફ્રુટ વધુ આપવી. સંતરા, મોસંબી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ વિગેરે આપવી. માછલી જેવી કે છમના, કોલમી વિગેરે કેટલાઓ ફરમાવે છે, પણ ગોસ, ઇંડાં, દારૂ, ચાહ, કાફી, કોકો, સાસ, અચાર એવું જરા પણ આપવું નહિ.

હંમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઈલ અથવા કાંઇ બીજું ઠંડુ તેલ લગાડવું અને હંમેશાં ઠંડા પાણી વડે નહાવું. નહાવામાં મુદલ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

મગજને બીજે ઠેકાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઇ બીજી જગાપર બીજાજ દેખાવ જોવામાં આવે, બીજુંજ કામ કરવામાં આવે તો તેથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. એટલી સંભાળ લીધા પછી હમણાંની વખણાયલી અને હજારોના કેસોમાં ખાત્રીપૂર્વક ફતેહમંદ નીકળેલી ગોળી એક કલકતાના બાબુ દાકટરે કાઢી છે તે આપવી, એ ગોળી દરેક રાતના મગજના બગાડાપર બહુ ફતેહમંદ નિકલી છે. ભેજાંની નબળાઇઓ જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે. એ દવાનું નામ "Dr. W. C. Roy's Specific for .Insanity" છે. દાકતર વુમેસ ચંદર રોય. L. M. S. ની ઘેલાંપણાંની ખાસ દવા કરી કહેવામા આવે છે તે દાકતરના મરી જવા પછી એસ. સી. રોય. (S. C. Roy M. A.) પાસેથી મળે છે તેનું ઠેકાણું ૧૬૭–૩ કોરનવોલીસ સ્ટ્રીટ, કલકતા (167-3, Cornwallis Street, Calcutta) છે.

ખહી.

આપણી સેંકડો જુવાન છોડીઓને એ નાશકારક દરદ જુવાનીમાંજ કરમાવી નાખે છે. ખહી થવાનાં બહુજ કારણો છે, કેટલીક વખતે ટાઈટ પટા અને લેસથી ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે તેથી, કેટલીક વખતે ખરાબ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતાં જાનવરનું માંસ ખાધાથી, અને ખરાબ દુધ પીધાથી વારંવાર ખહી લાગુ પડે છે. કાંઇ પણ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખોરાક

તીખા, ખાટા સાસો, અથાણુા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ઘરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી થાય છે. કેટલીક વખતે જરા પણ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તો ખહી લાગુ પડે છે.

ખહીના દરદીની લબ અથવા શ્વાસ સાજાં માણસને લાગવો ન જોઈએ, તેના બિછાના પર સાજા માણસે સુવું ન જોઇએ, એથી સાજાં માણસને જલદીથી રોગ લાગુ પડે છે.

ખહી ફેફસાંનું દરદ છે, અને ફેફસું છિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હોય છે જેમાં કાંઇબી કચરો અથવા હવામાંના ઝેરી જંતુ ભરાઇ રહે અને જો અંગકસરતથી થતા ભારે શ્વાસ વડે સાફ કરવામાં ન આવે તો ફેફસાનાં છિદ્રમાં તે કચરો કોહવા માંડે છે અથવા તો જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માંડે છે અને ફેફસાંને તદન બગાડી નાંખે છે અને કોતરી ખાય છે. ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવાથી ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં જવાથી જંતુઓ મરી જાય છે અને ફેફસાં હમેશાં તનદરોસ્ત રહે છે.

ચિન્હો—ખહીના પહેલાં ચિન્હો ટુંકો સુકો ઠાંસો, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નબળાઇ અથવા થાક માલમ પડવો, શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડવી, ભુખ મરી જવી, ઠાંસો ધીમે ધીમે વધવા માંડે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિનપરદિન તદન તવાતું જાય, છાતીપરથી લોહી પડવા માંડે, રાતના પરસેવો પડે અને છાતી ઠાંસતી વખતે દુખે, ગાળની રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીબી રીબી મરણુ પામે પામે છે. ખહીની કાંઈ ચોકસ દવા શોધી કાઢી નથી, પણ ખહી સાજો કરવો હોય તો પહેલેથી ચાંપતા ઉપાયો લેવા—પછીથી મામલો બગડી જાય છે. ખહી સાજો થવાને ખુલ્લી, સુકકી, સ્વચ્છ હવા, સુરજનો તડકો, અંગકસરત અને સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાકની બહુ જરૂર છે. એજ બાબતોથી ખહી સારો થાય છે. યુરોપ તરફ તેમજ હિંદુસ્તાનમાં ખહીની હોસ્પીટલો બાંધવામાં આવી છે તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદન ખુલ્લી હવા અને ઘણો તડકો મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં

રાખવામાં આવે છે. જેથી ઘણા દરદીઓ સાજાં થાય છે. ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ લેવાની જરૂર છે.

લોહીના બગાડાથી થતાં દરદો.

આપણાં શરીરની તનદુરેાસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની જીવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતાઇ અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે તો ભયંકર દરદો થાય છે. તાવ, રૂમેતીઝમ (સંધીવા), રસવિકાર. ગાઉટ, ફુલ્લા, ખીલ, દરાજ, સોજો. સ્કરવી, સ્કૉરફ્યુલા, માથે લોહી ચઢી જવું વિગેરે દરદોનો મોટો ભાગ લોહીના બગાડાથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદન ઓછું થઇ જાય છે તેથી થાય છે, એથી નબળાઇ થાય છે, પાચનશકિત નબળી પડી જાય છે અને વળી તેથી બીજાં દરદો થાય છે. મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને હીસતીર્યા અને બીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાય છે કે લોહીની બાબદમાં બે ચીજપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. એક તો લોહીને ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઇએ. ને બીજું લોહીને હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. લોહીને ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે પુષ્ટિકારક ખોરાક, અને શકિત આપે તેવી દવા: જેવી કે લોખંડનો અરક (Steel drops) દશ ટીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને ઝાડો કબજ હોય તો એરંડીયાથી સાફ રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ સીરપ અથવા કૉડ લીવર ઓઇલ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી હવા, સારો ખોરાક અને અંગકસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેઠાણમાં રહેવાની જરૂર છે. સારો ખોરાક ખાવાની પણ બહુજ જરૂર છે. લોહીને બગાડવામાં માંસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અચાર, દારૂ, ચાહ, મીઠાઇ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડાની વખતે ખાવો નહિ, પણ ફ્રુટ તરકારી, ઘઉં, દુધ અને થોડી દાળ મોટા મોટા જથ્થામાં ખાવાં.

અંગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. અંગકસરતથી પરસેવો પડે છે. તે પરસેવા મારફતે લોહીમાનું ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમાં મોટા જથ્થામાં જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. લોહીને વધારવા અને સ્વચ્છ બનાવવાને ઉંચા પહાડોની અને ગામડાંની અને દરિયા નજદીકની હવા બહુ અગત્યની છે. ત્યાંની હવા અને પાણી દવા કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારની જલદી અસર કરે છે.

બગડેલાં લોહીને સાફ રાખવા પહેલાં ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. માટે ઝાડો જો કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુલાબ (Laxative લેકસેટીવ) થોડો વખત ચાલુ રાખવો, થોડું એરંડિયું અવારનવાર પીવું ફાયદાકારક છે. અને ચોખ્ખાં ગંધકની એક એક ચમચી દુધ સાથે પંદર દિવસથી વધુ લેવી નહિ. પહેલાં આઠ દિવસ ચાલુ લેવી પછી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બીજું એક અઠવાડીયું લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જો લોહીમાં ગરમી ઘણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દીવસમાં લેવો. લોહીમાં ગરમી બહુ હોય તો ઠંડો મુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાશ વોટર પીવો.

ઉપલી સંભાળથી લોહીના બગાડાનાં દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજા થઇ જશે.

દરાજનો અકસીર ઉપાય.—ગંધકનો મલમ ૧) આઉંસ ગંધક તેલમાં મેલવવું એટલે મલમ થશે.

કરોટનનું તેલ (Croton oil) અરધા ½ અથવા ૧) ડ્રામ સાથે મેળવી લગાડવું જેથી થોડા દિવસમાં દરાજ જતી રહેશે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

સ્ત્રી બોધ.

"We soon learn in this imperfect world to expect a thorn with every rose."

"આ અસંપુર્ણ દુનિયામાં આપણે દરેક ગુલાબ સાથે એક કાંટો હોવો જોઈએ એમ ધારવાને જલદીથી શિખ્યે છીએ."

આ જગતમાં કોઇબી આદમી ખોડખાપણ વગરનો હોતો નથી. દરેક ચીજમાં અસંપુર્ણતા તો હોયજ. દરેક ચીજમાં ખામી તો હોયજ. આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું એટલુંજ છે કે ખામી કુદરતી છે કે ચોકસ સંજોગે જન્મ પામી છે, સ્ત્રીઓમાં પણ ખામી છે. જેમ ગુલાબને કાંટા હોય છે, સુંદર ફ્રુટમાં ઠળિયા હોય છે, દિવસની ઝઝકતી રોશની પછી રાતનો શિહા અંધકાર હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના બાબમાં પણ છે. સ્ત્રીઓના સદગુણો, સ્ત્રીઓનું કુદરતી કાર્ય, એ સઘળી બિના આપણે જોઇ ગયાં છીએ, હવે આપણે સ્ત્રીનાં ચિત્રની બીજી બાજુ તપાસચે.

એ બાજુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોળ કરી શકચે. કોઇ માણસ એવો ન હોશે કે જે એમ ન કહેશે કે સ્ત્રીઓમાં ખામી નથી. આપણે કવિઓનાં મત લેશું તો તેઓમાંનાં કેટલાઓ એક હાથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે બીજા હાથપર તેણીને હલકામાં હલકા પ્રકારની ચિતારી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો એકજ બાજુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી. જાતિમાં કુદરતી છે કે ચોકસ સંજોગો વચે ઉભી થઇ છે અથવા તો એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીશું. દરેક ચીજમાં અજ્ઞાનપણાંથી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા દરેકમાં મનશકિત છે—આપણાં દરેકમાં જાતિ સદગુણો છે, પણ જો એ ચીજો અખત્યાર કરવાને આજુબાજુના સાંધનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો છુપાજ રહ્યાથી નબળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઇ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદગુણની શકિત પણ ઘટે છે. કોઇ પણ જ્ઞાની માણસ એમ નહિ કહીં શકશે કે સ્ત્રીઓમાં ઉંચા પ્રકારના સદગુણો અને તન અને મનની શકિત નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સફામાં અને આપણા જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે. જોરાવર કસરતબાજ નારીઓ છે અને ઉંચા પ્રકારના સદગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં પણ ઉપલા ગુણો છે પણ

એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં ચળકતાં કિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળી પડી ગઇ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંક ઘણો નથી. તેઓને નબળી હાલતમાં રાખનાર આપમતલબી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલબીપણાંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખી; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળી રહી ગઈ એમ આપણે ઉંડા વિચારપરથી અનુમાનપર આવ્યે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી નબળાઇ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપઅખત્યારી વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઇ છે.

બીજા હાથપર કેટલાક લખનારા એમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઇ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઇએ. કારણ તેમ ન હોય તો સંસાર બરાબર ચાલે નહિ. જેમ વહાણને બરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા (Ballast) ભરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઓરતં વચે સમતોલપણું રાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઇ અથવા ખામીઓ મુકી છે. પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણ આપણા હવે પછીના છેલ્લા વિષયમાં નામાંકિત નારીઓની જીંદગીના હેવાલ આપવામાં આવશે તે પરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે સ્ત્રીઓમાં જે જે નબળાઇ ચોકસ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થઇ છે તે નબળાઇ અને ખામીઓ વિષે તપાસ્યે, અને તે ખામીથી શું શું ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યે. તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નબળાઇ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝળકતી રોશનીને ઝાંખ લગાડે છે, તે નાબુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે; અને એ નબળાઇ અને ખામીઓપર પુખ્ત વિચાર કર્યા પછી તે કાઢી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે લખે છે કે "Woman is a Synonym of Weakness" એટલે સ્ત્રી શબ્દનો બીજો અર્થ લઇએ તો નબળાઇ છે. એ નબળાઇ વિષે આપણે ઉપર બોલી ગયા છીએ. એ નબળાઇ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની જરૂર છે. તનની નબળાઇ કસરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નબળાઇ સારાં જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સારૂં જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાળાઃપણું, અને હલકા પતરાજી ભરયા વિચાર દુર થાય છે; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઇ ગયા છે, જેઓનું નામ તેઓના સદગુણોથી આ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક "Plain living and high thinking" અથવા "સાદી રીતે રેહેવુ અને ઉમદા વિચારો કરવા" એવો પોતાનો મુદ્રા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઇએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરૂં જ્ઞાન મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા કલંક લગાડનારા એકતરફી વિચારો "Frailty–thy name is woman" "સ્ત્રી–તારૂં નામ બેવફાઈ છે." પોતાનાં પવિત્ર નામમાંથી સદાના નાબુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજારશે, અને ખુશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનબાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીઆરૂહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણુ લલચાઇ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, એવી શીરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફકત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહેરદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિત્યમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરજ્જો વફાદારીથી શું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગળે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઇ

પોતાનો ભરથાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કોશેષ કરવી. એ કિસમની બાનુઓની જીંદગીનાં વૃત્તાંતોનું એક પુસ્તક "**એશિયા અને યુરોપની પતિવ્રતા બાનુઓ**" મી૦ રફીકની કલમથી લખાઇને બહાર પડયું છે તે વાંચવા અમો મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ.

સ્ત્રીઓને બીજો કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે "She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold" "સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને નક્કર ચીજ માને છે અને જે કાંઇ ચળકતું હોય તેને ખરૂં સોનું માની દે છે." આ એક બીજી સ્ત્રીની નબળાઇ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ બરાબર પારખી શકતી નથી પણ જે કાંઇ બહારથી ચાઇ ચાઇ દેખાવ છે તેની ઉપર લોભાઇ જાય છે. ખરાં ખોટાંનું તોળ કરવું જ્યારે સારૂં જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચાઇ ચાઇ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે બહારના શોભાયમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લોભાઇ ન જવું પણ તેની બહારની શોભા એક બાજુ મુકવી તેપર જરા પણ ધ્યાનને લલચાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવુ રૂપ ધારણ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. હંમેશ બહારના ભપકાથી અંજાવુ નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ "Goodly apple rotten at the core" 'ઘણું સુંદર સેબફળ ભીતરમાં કોહેલું હોય છે,' તેથી દરેક ચીજમાં ઉંડાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવુ રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં કિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં બરાબર ઠરીઠામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકળો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે 'With voluntary dreams they cheat their minds' અથવા તો 'જાણીજોઇને સ્વપ્ના જોઇ મગજને ઠગે છે.' તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોકસ હોઇએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકળો કરવી

નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી ‘extremists’ અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતલે બેસે છે અને મિતાહારપણું રાખતી નથી.

આગળ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે ‘Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. Golden mean is not found in them.” “સ્ત્રીઓ એક લાગણીવાળી ચીજ છે. તે ઘડીયાળનું ઝુલતું પેનડ્યુલમ છે જે સ્થિર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પરિણામમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં મરદથી વધારે ચહડયાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી.” આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કરવા વગર ફકત પોતાની લાગણીથી દોરવાઈ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માઠાં પરિણામ આવે છે. દરેક ચીજમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કાંઇ મોટી ચીજ કરો ત્યારે મનને પુછો કે એમાં હદ ઓળંગી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં કીનો કપટ (Spite) ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ઘડીયાલના પેનડ્યુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જ્યારે તેણી કોઇપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ કશાંની પણ દરકાર કરયા વગર તન, મન, અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઇએ તેણીને ઈજા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને કીનો કદી પણ છોડતી નથી: પોતાનો કીનો લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાંસુધી કીનો લે નહિ ત્યાંસુધી જંપી બેસતી નથી.

જો કોઇ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર ખેંચ્યો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઇ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા કીના કપટમાં સપડાઇ ગયો તો જાણવું કે તે કમબખ્ત માણસને જીવતાં જીવત દોજખનો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેલાઇથી આપશે. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કાંઇ બચવા

કરી શકયે. આપણે આ ખામી કીના કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિષે સારૂં મત બાંધી શકયેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એબ અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી કીનો કપટ દુર રાખવો. જેના મનમાં કીનો કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા તુખમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં કીનો કપટ મુદલ રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશબો પોતાને કોદાલી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ 'Forget and forgive' કાંઇબી ગેરઇનસાફ વિસરી જવો અને માફી બક્ષવી, હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશબોનું હોય છે તો તેને કાપી નાખો અથવા કચરી નાખો તે છતાં તેમાંથી ખુશબોને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુશબો દરેક હાલતમાં અને દરેક બાબતમાં છોડી દેવી સજાવાર નથી. અદેખાઇ પણ સ્ત્રીઓમાં વધારે હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ એટલી આપમતલબી હોય છે કે હંમેશાં પોતાનો ને પોતાનોજ વિચાર કરે છે અને બીજાઓ વિષે વાતચીત, બીજાઓનું સુખ બીજાંઓનો સારો દેખાવ સારી આંખે જોઇ શકતી નથી, જરા કોઇને પોતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઇ અથવા કોઈ મરદ તેણી કરતાં વધારે ચાહતો હોય, કે તેણીની અદેખાઇ શરૂ થાય છે અને તે એવી તો જોસભેર ઉભરી આવે છે કે તેણી જે પગલાં લે છે તે કેટલાં નીચ હોય છે તેનું તેણીને કાંઇ પણ ભાન હોતું નથી અને કેટલીક વખતે પોતાનેજ ભયંકર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઇના આતશથી પોતેજ બળીને ખાખ થાય છે. અદેખાઇને જવાળામુખી સાથે સરખાવી છે; જવાળામુખીનો પહાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલાં પહાડનેજ બાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમાં અદેખાઇ રહે છે તેજ સ્ત્રીઓ પોતેજ પેહલી બળીને ખાખ થાય છે.

હંમેશાં બીજાંને સુખી જોઇ સુખી થવું એ સદગુણી આદમીની રીત છે. એમ ધારવું કે તેણી સુખી થવાને અથવા તો ખુબસુરત થવાને બહુ લાયકાત ધરાવતી હોશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને આવા દરજ્જામાં મુકી છે માટે તેણીની અદેખાઇ કરવી એ ઇશ્વરની ઇચ્છાને સામે થવા બરાબર

છે. જ્યારે અદેખાઇ કરો એટલે મનમાં વિચાર કરો કે 'એ લાગણી શું ચોખાઇથી ઉત્પન્ન થઈ છે? અદેખાઇ એ દુર્ગુણ છે અને મારા જેવી સદ્દગુણી સ્ત્રીમાં હોવીજ જોઇએ નહિ.'

સ્ત્રીઓની જીભ લાંબી હોય છે એમ વારંવાર લખાણો વાંચ્યે છીએ "I think" quoth Thomas "women's tongues of aspen leaves are made." થોમસ જણાવે છે કે "હું ધારૂં છું કે સ્ત્રીઓની જીભ એસપનના પાંદડાંની બનાવેલી છે" (એસપન નામના ઝાડના પાંદડાં એટલાં પાંટલાં પાટલાં હોય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીલવા માંડે છે) સ્ત્રીઓ જ્યારે બોલવા પર આવે છે ત્યારે બીજા બોલમાં બોલ્યે તો તેઓની જીભ કાતરની માફક ચાલે છે. એવી જીભ જાહેર ભાષણમાં શુભ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કોઇની બદગોઇ કરવા અને પોતાના ભરથાર અથવા તો આજુબાજુનાઓને ટાણાં મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આવી જબાનને લીધેજ 'હોમલીબાઇની વાયજ્' નામની ચોપડી નીકળી છે અને એવીજ ચોપડી અંગ્રેજીમાં "Mrs. Caudle's Curtain lectures" નામની છે. ખોદાએ જ્યારે તમને લાંબી જબાન આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરો પણ બિચારા થાકેલા પરાગેલા ભરથાર અને પોતાની આસપાસનાને ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરો. સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કજિયો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિથી લાગણીઓ દુખાય છે?

ફારસી કવિ "હાફેઝ" કહે છે કે, "ઘરમાં (મહેારદારનાં) કપાલપર ગુસ્સાનો ચિલ્લો ચઢેલો જોવા કરતાં કાંજીનાં બંદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે."

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામાં મોટું કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનું છે; માટે હંમેશાં ટાણા અને બીજાની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો પ્યાર વધે. સારા બોલોની કાંઇ કિમત આપવી પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિમ્મત સામો માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફક્ત એકજ સભ્યતા ભરેલો અથવા ખરાબ

બોલ જન્મારા સુધીનું વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટો કજિયો ઉત્પન્ન કરવા પુરતો છે. જેમ એક નાની આતશની ચીણગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનું થોડી મિનિટમાં નુકસાન કરવાને શકિતવાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર ખોઇ દેવા અને ધિક્કાર ઉશ્કેરવાને બળવાન છે. જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢયો હોય તે વખતે કાંઇ પણ બોલવા અથવા કામ કરવાથી દુર રહેવું, કારણ એ વખતે જેખી બોલશો અથવા કરશો તે સઘળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થવા હોઇએ તે વખતે કાંઇ બોલવા અથવા કર્યા વગર એકાંત જગાપર બેસવું અને જ્યારે ગુસ્સો શાંત થાય ત્યારેજ વ્હાલાંઓને મળવું.

સ્ત્રીઓ પહેરવા ઓઢવાપર બહુજ રીઢા છે.

એક સ્ત્રી બીજા થોડા ભોગ આપવાને તયાર થશે પણ પહેરવા ઓઢવાનો ભોગ આપવો પડે તો જાણે તેણીને દોજખમાં રહેવું પડે એમ લાગે છે એ વિશે પોષાકના વિષયમાં પુરતું જણાવ્યું છે તેથી હાં એટલુજ જણાવવું પડે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની એજ ખામીથી કેટલીક વખતે પોતાના વ્હાલાં સાથે મોટા ઝગડા ઉઠાવે છે, તેઓનો પ્યાર ખોઇ બેસે છે, પોતાના ભરથારના સકમાઇના પરસેવાના પૈસાને પોતાના ઇતરાતને ખાતર બરબાદ કરે છે અને કૉરસેટ અને પટા પેહરવાથી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદનાં શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. આ સ્ત્રીઓની મોટી અને નુકસાનકારક ખામી હોવાથી તેને જલદીથી નાબુદ કરવાની જરૂર છે, અને અછા ટેસ્તના સાદા પણ શોભીતા પોષાકની એક સ્ત્રીની કવિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુબસુરતિ વખાણી છે અને આપણી આગળ રજુ કીધી છે તેની ઉમદા ખુબસુરતી અખત્યાર કરવી જોઇએ.

સ્ત્રીઓની રીતભાત.

આપણી હિંદની સ્ત્રીની રીતભાતને વાસ્તે મુખ્ય કરી બહુ સખત ભાષામા વારંવાર લખાય છે અને તેમાં થોડું વજુદ છે એમ લાગે છે. પણ ઘણી વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણસની રીતભાતની

ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે અભણ મરદો સ્ત્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે સ્ત્રીઓને પોતાની રીતભાત કઠણ રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમાં શું નવાઈ?

કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઈ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વાતચીતમાં કોઇ પણ સારા વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણ બચ્ચાં જેવી હોય છે, કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક જ્ઞાની માણસને કંટાળો ઉપજાવે તેવી હોય છે. જ્યારે પણ બે સ્ત્રીઓ સાથે મળે છે ત્યારે તેઓનું પેહેલું ધ્યાન પોષાકપર ખેંચાય છે, અને બધી વાત પડતી મુકી પેલી સાડીની કોર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે. ફલાણું બહુ મજાનું છે, ફલાણું તો ખરાબ દીસે છે, એવી રીતે વાત શરૂ કરે છે જે વાત વાંધો લેવાજોગ છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાંની બદગોઇ કરવામાં પોતાનો વખત ગુજારે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું; ફલાણી એમ કરે છે; ફલાણી બહુ ખરાબ છે; એવી બદગોઇની વાત કરવી એ હલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણસના વિચારો સહેલાઇથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કરવી. વાતચીત એવી કરવી જોઇએ કે જેથી કોઇની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિષે બહુ બોલવું નહિ, પોતાનુંજ નગારૂં વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી; જ્યારે ખુશાલીનો હીંગામ હોય તે વખતે પોતાના રોદરા રડવા નહિ, પણ ખુશાલીનીજ વાતચીત કરવી; જ્યારે કોઇના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિલસોજી અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાંની બદગોઇ કરે છે તેમ થવું ન જોઇએ. કોઇને મળવા ભેટવા ગયાં હોઇએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેવીજ વાત કરવી. ત્યાં કોઇ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે છે એમ દેખાડવું. કોઇબી ચીજની બહુ ખણખોદ કરવી નહિ. ખણખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુ

કંટાળા ભરેલી દેખાય છે.. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી બહું મોટે વાતચીત પણ નહીં કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉર્ડ ચીકર્સફીલ્ડ કહે છે કે: 'Smile you may,' but laugh you must not' 'હળવેથી અવાજ કર્યા વગર જોઇએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોંશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને અદબ અંદાજાથી બોલવું, ફરવું અને બેસવું, બધા સાથે સરખી રીતે વાત કરવી. એકજ જણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

આપણા ઘરમાં કોઇબી આવે, પછી તે પારકો ગ્રહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાતે તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી ફરજ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ઘણા સદગુણો હોય છે. પારકા પુરૂષને આપણા ભાઇ બરાબર સમજીને જરૂર-જોગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઇ ગેાગ્ય કારણ નથી. શરમાળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઇને ખરાબ વિચાર ઉત્પન્ન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એવા હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

"There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty."

"રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીળવણી થવી જોઇએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કંરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે."

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો પ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. હરેક સ્ત્રીએ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણાગત કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

વેહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ શું ? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક બોલમાં 'માનવું' કરીને છે, એ બોલપર તેની પુર સતા અને પુર હક છે; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શાકત વધે છે, મોટાં કાર્યો કરવા ઉશ્કેરાય છે, સઘળા જાતભાઇઓના જોડાણથી બંધાય છે, બહુજ લાંબા સુખથી શાંત બને છે, અને તે બોલ એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દવા છે. એક ચીજ દ્રઢપણે માન્યા પછી ઇતબાર અથવા યકીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે યકીન અથવા ઇતબારથી મોટાં મોટાં કામો થાય છે. યકીન અથવા ઇતબારને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

"Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise, when these are present, belief ennobles and invigorates man; when they are wanting it proves a disgrace and a curse."

"ઇતબાર (અથવા યકીન) કયારે સારો કહેવાય કે જ્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શકિતએ પુરાં ખાતરીપુર્વક સિદ્ધાંતો રજુ કીધાં હોય; જયારે એમ હોય છે ત્યારેજ (ઇતબાર) માણુસને ઉમદા અને શકિતવાન બનાવે છે; જયારે એ ચીજોની ગેરહાજરી હોય છે ત્યારે યકીન નામોશીભરેલું અને શ્રાપ સમાન સાબિત થાય છે."

બીજા બોલોમાં બોલ્યે તો કોઇબી ચીજ માનવા અથવા તેની ઉપર ઇતબાર મુકયા અગાઉ આપણી ખાતરી થવી જોઇએ અને વિચાર શકિતને પુરતા પુરાવા મળવા જોઇએ. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક ચીજપર, ઇતબાર મુકયો હોય તો તેને 'વહેમ' કહે છે, અને એ રીતનો આંધળો ઇતબાર આપણને આંધળા માણસની માફક ગોથાં ખવડાવે છે, મોટા ખાડામાં ઉતારે છે, અને દરેક રીતે નુકસાનકારક નીવડે છે.

સાચો અને ઉંડી વિચારશકિતથી સાબિત થયલો ઇતબાર માણસોને ફિરેશ્તા મિસાલે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેવી જીંદગી

ગુજારવાને શકિતવાન બનાવે છે. તેનો ઇતબાર એવા મજબુત વિચારથી બાંધેલો હોય છે કે તે ઇતબાર છોડયા કરતાં પોતાના જાનનો ભોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે છે. તવારીખના સફાપર જે મહાન નર અને નારીઓ અચંબો પમાડે તેવાં શ્રેષ્ટ બહાદુરીનાં કામો કીધાં છે તે સઘળાં સાચા ઇતબારથીજ છે. બીજા હાથપર જેઓએ ખોટા અવિચારી યકીનને સાચો ઇતબાર સમજી અને ખરાબ છે એમ જાણ્યા વગર, એવાં તો ઘાટકી કર્મો કીધાં છે કે જેનો વિચાર આપણને કમકાવે છે, પણ તે કામ કરનાર તો તે ઘાટકી કામથી સ્વર્ગની આશા રાખે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ખોદાપર સાચો ઇતબાર ન હોવાથી તેઓ ધંતર મંતર કરે છે, બ્રાહ્મણ જોશી પાસે જાય છે અને પછી ખરાબ સેતાનિયત રીતથી પણ પોતાનું ભલું થતું ધારે છે. જેઓને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુઃખ અને સુખને માટે ખોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવું દુઃખ આવી પડે છે તે છતાં ખોદા માયાળુ છે, ખોદા સર્વેનું સારૂં ચાહનાર છે. એમ ધારી દરેક દુઃખ સહન કરે છે. જો તેમાં નિષ્ફળ નિવડે છે, તો તેઓનો ખોદાપર ઇતબાર હોય છે, તેથી કરી દુઃખો શાંતિથી ખમે છે.

ખોદા માયાળુ છે અને સર્વશકિતવાન છે એમ જો એક સ્ત્રી ધારે તો તેને બ્રાહ્મણ, જોશી, અને ધતંર મંતરનું કામજ શું? તે તો જ્યારે પણ મદદ જોઇએ ત્યારે તેનીજ માંગે છે કારણ તેજ સર્વે શકિતવાન છે, પણ જ્યારે ખુદાપર પુરતો ઇતબાર ન હોય ત્યારેજ ધંતર મંતર કરવા નિકળે છે.

હવે આપણે સાચો ઇતબાર કેમ પારખવો તે વિષે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક રિવાજ અથવા બાબત ઉપર ઇતબાર હોય તો તે પહેલાં કેમ હસ્તીમાં આવ્યો, તે શું ચીજ છે, તે શાને માટે છે, તે કરવાથી શું ફાયદો થશે, તેથી કોઇ પણ પ્રકારનો ગેરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિષે મહાન પુરૂષોનાં મત શું છે, તે વિષે પુરાવા શું છે, તે વિષે આપણે પુરતો વિચાર કરી શકયે છીએ કે

નહિ, તે બાબત તવારીખપરથી અને શાસ્ત્રોપરથી તપાસતાં કેમ માલમ પડે છે, તે વિષે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા સવાલોના જવાબ સહેલાઇ અને ખુલ્લાં દિલથી આપી શકયે છીએ કે નહિ, તે સાબિત થવું જોઇએ. જો તેમ ન બને તો એકદમ તે અખત્યારમાં મુકવું અને માની લેવું નુકસાનકારક નિવડશે.

સ્ત્રીઓમાં **ભોળાપણું** (credulity) અથવા કાચાકાનનું પ્રમાણ ઘણુંજ છે. એ ખામીને લીધે સ્ત્રીઓનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકોએ પોતાનું ભવિષ્ય તદન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ બાબતપર પુરનું વિવેચન કરવાની હાાં જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન હોવાને લીધે જે કાંઈ કહેવામાં આવે તેનું પુરતું તોલ કર્યા વગર માની દે છે અને તેપર અમલ કરે છે જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે. કેટલીક વખતે લુચ્ચા મરદો અને બાલણો જેમ ભમાવે તેમ ભમે છે. કોઇ લુચ્છો જુવાનિયો તેણીને ફસાવવા બે ચાર ઠગબાજીના બોલ બોલે છે, કે 'હું તારી સાથે પ્યારમાં છું, તું મારો જાન છે, તુંજ મારી દુનિયા છે, તારેજ માટે જીવું છું' એવા બોલો કેટલીક વખતે ઠગારાના મ્હોમાંથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઇ પણ તપાસ કરતી નથી. આજુબાજુની ચાલચલણ તપાસતી નથી અને એકદમ લગનનાં ગાંઠમાં જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી લુચ્ચા માણુસ સાથે હાડમારીમાં ગુજારે છે. પારસી જુવાનિયાઓમાં હમણાં અણઘટતી ચાલ અને ઘણી નબળી નીતિના જુવાનિયાઓનો એક વર્ગ ઉગી નિકળ્યો છે જેઓ તવંગર બાપની જુવાન ખુબસુરત બેટીઓને એક યા બીજી રીતે મળી ભેટી તેઓ તેપર પ્યારમાં પડવાનું ખોટું દોળ ઘાલી તેઓની સાથ પરણવાનાં ઘણાં ફાંફાં મારે છે, જેમ કરવામાં તેઓની મતલબ ફકત તેમને ફાલેના પૈસા શિવાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક પ્યારનાં પવિત્ર નામને કલંક લગાડનાર એ કિસમનાં કાળાં મેઢાંથી દરેક જુવાન બાળાએ ચેતીને ચાલવાની અમારી મજબુત ભલામણ છે.

કાચાકાન અથવા ભોળાઇને લીધેજ સ્ત્રીઓમાં વહેમ બહુ હોય છે સ્ત્રીઓને કોઇ પણ વહેમ ભરાંવવો હોય તો તે સહેલાઇથી ભરાવી

શકાય. કોઇ બ્રાહ્મણ યા જોશી કાંઈ પણ વહેમી બાબત કહે તેપર બહુજ ઇતબાર તેણી રાખશે. આ સબબથીજ આપણાં કમનસીબ હિન્દમાં હીણપસ્તી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્હા થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસ જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઇ ધંતર મંતર શિખવી, વહેમો ભેરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જો તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઇ માનતા કરશે, કાંઇ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે ધતંર મંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોકસ કહી શકયે છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઇનો જીવ અને સુખ જોખમમાં આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે, વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે. વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે; વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઇથી લલચાવે છે; વહેમોથીજ ખુદાની યાદ કરવાને બદલે સેતાનના ભકત થવું પડે છે; વહેમોજ ખુદા તરફના ઇતબાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઇ ધંતર મંતર કરવું, ખોદાની બંદગી અને વિશ્વાસ છોડી દેવો અને બીજી રીતે ફાયદો મેળવવો. વહેમ હંમેશાં નબળાં મગજપર કાબુ મેળવે છે. જ્યારે તે એવા મગજપર કાબુ મેળવે છે, ત્યારે તે આદમીને જંપીને બેસવા દેવું નથી, પણ તન મન અને ધનથી ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સકંજામાં લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઇથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવ્યે એટલી થોડી છે.

જાહેર છાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તેવા વહેમની જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. થોડા મહિનાની વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનો હેવાલ આપણે વાંચ્યો હતો કેઃ—

એક સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું, 'જો કોઇ નાના બચ્ચાંનુ આંતરડું લાવી આપે તો તેમાંથી કાંઈ યંતર મંતર કરૂં તો તને છોકરાં થશે.' પેલી સ્ત્રી પડોસીના છોકરાને ચોરી લાવી તેને મારી નાખી તેનું આંતરડું કાઢી પેલા જોશી પાસે મોકલ્યું, પણ તેનાં બદ કરમની તરત પોલીસને ખબર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે ઘટતી શિક્ષા કીધી હતી.'

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલો વહેમનો બનાવ નીચે મુજબ છે :— એક છોકરો હમેશાં બિમાર રહેતો. તેની માએ એક જોશી પાસે જઇ તેની બિમારીનું કારણ પુછયું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનો છોકરો જયારથી પરણ્યો ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ એજ કે જયાં સુધી તેની બાયડી જીવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર રહેશે કારણ કે તે બાયડીનાં પગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના કહેવાથી, પ્રિય વાંચક શું અસર થઇ હશે તેનો દર્યાફત કરો ! પેલી માએ હવે ઘરમાં જઇ તે વિષેનો ખુલાસો પોતાના વહેમી છોકરા આગલ કર્યો. હવે પેલી છોકરાની બાયડીના કમબખ્તી ભરેલા દહાડા આવ્યા; તે બાયડીના ઉપર મા દીકરાનો જે પ્યાર હતો તે સદાનો નાબુદ થયો અને તેણી કોઇબી રીતે મરી જાય તો તેઓને સારૂં થશે એમ ધારનાર મા દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાયડીનું મોત આણવાની કોશેશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાથે વળી જુવાન ખુબસુરત છોકરીની ઉપર જાત જાતની માહેતમો વરસવા લાગી. તેણીને પોતાનો ભરથાર હમેશાં મારફાડ કરતો હતો, અને નિર્દોષ બાઇના ચીચારા અને દુઃખથી થતા બુમાટા સંભળાતા હતા. છેવટે તેઓ કોરટ દરબાર ચઢયાં અને ત્યાં આ નાલેસીનો અંત આવ્યો. વહેમો પ્યારને ધિક્કારમાં કેમ ફેરવી નાખે છે, તેનો ઉપલો ખરો દાખલો છે. એક મહોરદારને વહેમ વગર પેલો ભરથાર કેવો ચાહતો હતો, પણ જયારે તેનામાં વહેમ પેઠો ત્યારે પેલી જુવાન ખુબસુરત મ્હોરદારના કેવા હાલ થયા તે વિચારવાનું, સમજુ બ્હેનો તમારૂં કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હીનપસ્તીભરેલી હાલત વહેમોથીજ થઈ છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરણવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ ક્રિયાનો

રિવાજ, ભોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખડોઆની મોરલી કરવાનો રિવાજ, લુચ્ચા બ્રાહ્મણોને જમાડવાનો રિવાજ, સઘળા અફસોસ, વહેમથી શુરૂ થાય છે!

લગ્નની ક્રિયામાં પણ કેવો વહેમો ચાલુ રહયા છે, અને તે પણ વળી પારસી સ્ત્રીઓમાં કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજુ લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક બિના છે! તેઓ શુકનને વાસ્તે હજારો વહેમી ચીજો કરે છે, તેઓના રિવાજો બરાબર વાંચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ઘણા રિવાજ વહેમી, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે. એ વહેમો વિષે એરવદ કાવશજી મીનોચેહરજી મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"સુપડાં વેરના અથવા માંડવ શો ધાણા યા હળધના મુહુર્ત શું, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકવાં શું, અથવા લાકડાં યા લાકડાંની બારણીમાં હરધ ખુંદવી શું, અને શેરડીનો સોટો સીડી આગળ રોપવો શું અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે બેસાડી ઘુમરી અથવા ચકરડી ખવાડવી શું, અને રાઇ અથવા મરચાં અને સરકા જેવી કઠણ જેહન ભરેલી ચીજોમાં ખરમોતેલાં અચાર તે શગનમાં શું, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીલોતરીવાળાં સારાં ફળ તે અપશગન ભરેલાં કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાળ તે સદા શુકનમાં ગણેલાં છતાં લગનના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય?" આછુ-મીછું વિષે એ એરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

"એવું છતાં પોતાની અસલી ચાલને વિસરી જઇને વગર ફાયદાની બલકે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કહાડી છે, તે વળી કયાં તલક કે, એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આછાં મીછાંને નામે) દરેક કોઇના માથાં ઉપરથી ૭ યા ૧૧ વખત ઓવારી તેના પગની નજદીક નીચે ઢોળે છે, વાસ્તે સઉ ચીજોમાં એ જેવો અજીમ અને મોટો ગુન્હો બીજો નથી. કેમકે રજક અને પાણી એ જેવી મોતેબર અને નેઆમત ચીજો દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને જીવાડનારી ચીજોને ખાકી બંદાઓ ઉપરથી ઓવારવું એ મોટી બેવકુફાઇ બલકે સુરફ નાદાની

અથવા અજીમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આએ મોટી બેવકુફાઇ બલ્કે સરફ નાદાની અથવા અજીમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આએ મોટી ચુકની ભુલ ભાંજી છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્રીઓએ ધ્યાનમાં લઇ પાળું ફરવું."

એ વતરોએ વહેમો વિષે બોલ્યે તો પોથાના પોથા ભરાય, માટે થોડા વહેમો ટુંકમાં જણાવવા હયાં બસ છે. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદગુણોના પણ ભોગ આપે છે. થોડાં વર્ષની વાત ઉપર વાંદરે એક લુચ્ચો માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સઘળાઓનાં દરદ અથવા મુસીબતો દુર કરૂં છું. તેના ઝુપડાંમાંથી બહુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતો:—એ માળીના દશ પંદર લુચ્ચા ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પણ એ માળી પાસે બિમારી અને મુશ્કેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી બિમારી અને મુશ્કેલી બહુ દરજ્જે દુર થઇ છે અને હવે થોડીજ રહી છે." એમ સમજાવી પેલી સ્ત્રીઓએ જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં ઇતબાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સઘળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણા કામ માટે આવી છે. માળી ધુંણતો ધુણતો તેઓના પુછ્યા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અજાયબ થતી કે તેઓના પુછ્યા વગર તે કેમ કહે છે? એવી રીતે કાચા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુતારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્ષની વાતપર મુંબઇના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બામ્બુ દાટી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસતો હોય એમ ટીંગાતો હતો. તેણે આખા મુંબઇને અજાયબીમાં ગરકાવ કરી નાખ્યું હતું, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતાં હતાં. તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામાં ટીંગાઇ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વાસ્તે બહુ મોટી

ભેટો લાવતી અને માનતા કરતી. આપણામાં કહેવત છે તેમ ઠગાઇ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ઠગાઇ જણાઇ આવી. તે સાધુના બાજુના ઉપરના નાકે એક મજબુત લોખંડનો સળિયો હતો જે પેલા સાધુના મોટા જભાની બાહેમાંથી થઇ પીઠ વેરનો લાંબો હતો. તે સલીયાને નાકે નાની લોખંડની બેઠક હતી તેપર તે બેસતો. પણ પેલા સાધુનો જભો એટલો મોટો હતો કે કોઇને પણ લોખંડની બેઠક મુદલ જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપલા દાખલા પરથી ધડો લેવો જોઇએ અને જોશી. બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાંઇ કહે તે માનવું નહિ. એમજ માનવું કે તેવા સઘળા ઢોંગી હોય છે, અને તેમ ઢોંગી તેઓ છે પણ, સેંકડે નેવાણું ટકા તો એઓમાં લુચ્ચા હોય છે. તેઓના બોલાપર અને કામોપર કદી પણ વિશ્વાસ રાખવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદગુણી હોય છે, જેને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી ભક્ત હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુખમાં આવે છે, ત્યારે તેણી ફક્ત તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, કે પરવરદેગાર આપણા સઘળાનો માલેક છે; તેણે તમામ જગત પેદા કીધી છે, તે જેબી કાંઇ આપણા કિસમતમાં સરજે છે તે આપણા ફાયદાનેજ વાસ્તે છે, માટે પરમેશ્વરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શકિતમાન છે, અને સર્વ ઠેકાણે વ્યાપી રહેલો છે; જે કાંઇ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદગુણી સ્ત્રી હમેશાં પોતાનાં દુઃખ અને સુખમાં પ્રભુનેજ ભજે છે, અને મુશ્કેલી ટાળવા કોઇ લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનું યંતરમંતર લેવા જતી નથી. પણ સર્વશકિતમાન ઇશ્વરની બંદગી કરે છે અને સારાં કર્મો કરી, આંધળાંપાંગળાં અને મુફલેસને સખાવત કરી, સદગુણી કામો કરી, માલેકની કૃપા ચાહે અને તેના કાયદા અને મરજીને શાંતિથી આધીન થાય છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

નામાંકિત નારી કેમ થવું.

"Lives of great men all remind us,
We can make our lives sublime;
And, departing, leave behind us
Footprints on the sands of time"

LONGFELLOW.

"મહાન પુરૂષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ટ કરી શકયે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણાં પગલાં મુકી જઇએ."—**લૉંગફૅલો.**

જો કોઇ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તેણી પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા **માગતી** હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયાંમાં પોતા પાછળ કાંઇ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું ગ્નાન સંપાદન કરવું જોઇએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઇએ કે જયારે આપણે આ દુનિયાનો અસબાબ છોડી જઇએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકયે કે મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો બજાવી છે, જેટલું સારૂં ગ્નાન મેળવવું જોઇએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સારૂં કામ કરવું જોઇએ તેટલું મારી બનતી કોશેશથી કીધું છે. પહેલાં દરેક આદમીએ પોતાને પુછવું જોઇએ કે હું શા કારણથી આ દુનિયામાં જીવું છું? મારૂં જીવવાનું કારણ શું? એ વિષે G. Linnoeus Bank નીચે પ્રમાણે કવિતા જોડી કહે છે:—

"I live for those who love me,
For those I know are true;

For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit, too;
For all human ties that bind me,
For the task my God assigned me,
For the bright hopes left behind me,
And the good that I can do.
I have to learn their story
Who've suffered for my sake,
To emulate their glory,
And follow in their wake;
Bards, martyrs; patriots, sages,
The noblest of all ages,
Whose, deeds crown history's pages,
And time's great volume make.
I live to hail that season
By Gifted minds fore-told,
When shall live by reason
And not alone for gold;
And every wrong thing righted.
The whole world shall be lighted
As Eden was of old.
I love to hold communion
With all that is divine,
To feel that there is union
Twist Nature's heart and mine;
To profit by affliction,
Reep truth from fields of fiction,
Grow wiser from conviction—
Fulfilling God's design.

I live for those that love me,
For those that know me true,
For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit, too ;
For the wrong that needs resistance,
For the cause that needs assistance
For the future in the distance
And the good that I can do."

અર્થ.

"જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે હું જીવું છું; જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, મારી ઉપર જે બેહેસ્ત મગન છે તેને માટે, અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુએ છે તેને માટે, દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે, જે કામ ખોદાએ મારે માટે સરજેલું છે તેને માટે, મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તેને માટે અને જેટલું સારૂં કામ બની શકે તે કરવાને માટે હું જીવું છું. જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા, તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા, અને તેઓને પગલે ચાલવાને માટે દરેક જમાના માટે કવિઓ, ભલાંને માટે જાન આપનારાઓ, દેશાભિમાનીઓ અને ભકતો, કે જેઓના કાર્યો તવારીખના સફાઇનું તાજ છે અને વખતનું એક મોટું પુસ્તક બનાવે છે તે માટે હું જીવું છું, તે જમાનાને વાસ્તે કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે કે આદમ જાત ફકત સોના ખાતર નહિ પણ વિચાર શકિતને વાસ્તે જીવશે, દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે, અને આખી દુનિયા અગાઉની 'ઇડન' (બેહેસ્તના બાગ) જેવી રોશનીદાર થશે.

"હું દરેક મિનોઇ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા જીવું છું અને એવી લાગણી ધરાવવાને માટે કે કુદરતના હૃદય સાથે મારા હૃદયને પણ જોડાણ છે. બનાવટી ખેતરોમાંથી ખરો પાક મેળવવા, ખાતરીથી વધારે ડહાપણવાળો થવા અને ખોદાની નેમો પાર પાડવા.

"હું જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે જીવું છું જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, બેહેસ્ત જે મારી ઉપર હરખાય છે તેને માટે, દરેક ખરાબી જેને સામે થવાની જરૂર છે, તે માટે. દરેક કાર્ય જેને મદદની જરૂર છે તે માટે, ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે અને મારાથી થઇ શકે તેવાં દરેક સારાં કામ કરવાને માટે."

ઉપલી કવિતા એક આદમનું કાર્ય આ દુનિયામાં શું છે અને શા માટે આપણે જીવ્યે છીએ તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જો સ્ત્રીઓએ નામાંકિત નારીઓ થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે લખી ગયા તેમ પહેલાં નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો બહુ બારીકીથી અભ્યાસ કરવો. તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ટ બનાવવાને શું સદગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાના વખતનો કેવો ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલ ચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઇએ, એ ઉપરાંત નીચલી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

(૧) પહેલો સદગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઇ પણ મહાન કાર્ય થઇ શકતું નથી, મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મનશકિત વાપરવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "Patience and perseverance overcome mountains." "ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે," જે પણ મહાન નર અથવા નારી થઇ ગયાં છે તેઓ દરેકમાં ખંત હોય છે. તેઓ એક ચીજ માથે લેતાં અથવા તો એક કામ કરવા બેસતાં તે કામ જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી યત્ન ચાલુજ રાખતાં અને કદી પણ અધુરૂં કામ છોડી દેતાં ન હતાં, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતાં ન હતાં.

એજ સદગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોબડું બોલનાર જાતીતા છટાદાર વકતા થયા છે, આંધળાં માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસ્તાદ થયા છે અને ગુફ્લેસ ભીખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગર થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવી જરૂરની છે. જ્યાં સુધી ઉંચા પ્રકારની મનશકિત ન હોય ત્યાં સુધી મોટાં કામોને લગતા વિચારો આવી શકે નહિ. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોકસાઇ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશકિતની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાના દેશના સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની બહુજ જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં જેમ જણાવે છે તેમ 'Knowledge is Power' એટલે જ્ઞાન એ એક શકિત છે જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરબીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી જ્યારે દુરબીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઇ શકયે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણાં પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

(૩) આપમતલબીપણું છોડી દેવું જોઇએ અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઇએ. સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, દેશનું ભલું કરવા, જાત ભાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પોતાનું ભલું કરવા તન, મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે. અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયા છે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

(૪) સ્વમાન ઉંચા પ્રકારનું હોવું જોઇએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સારૂં મત ધરાવવું જોઇએ, પોતાની આબરૂ અને ઇજ્જત જાળવવી જોઇએ. એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇએ કે જેથી આપણી આબરૂને જરા પણ ડાઘ લાગે નહિ. 'To thine own self be true' 'તું પોતાને સાચો નીવડ.' એક નઠારૂં કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નઠારૂં છે એમ જાણુયા છતાં મનને, તાલ તલાવટથી ઠગે છે કે તે નઠારૂં નથી. વળી નઠારૂં કામ કરનાર પોતાને છેવટે દુઃખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે, તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહિ.

પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નીવડે છે તે કોઇને પણ બેવફા નીવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઇ પણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદગુણી રસ્તો લેવાને હિમ્મતની બહુજ જરૂર છે. જેઓમાં સદગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે, તેઓમાં હિમ્મત વધુ હોય છે, જો કે તે આદમી શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેનાં સદગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ટ દીપી નિકળે છે કે જોરાવર શરીરવાળાં માણસને શરમીંદો બનાવે છે, એવા સદગુણોને લીધેજ નાજુક સ્ત્રીઓએ લડાઇના મેદાનમાં મરદોને શિકસ્ત આપી છે, અને પોતાના જીવનો ભોગ આપવાને પણ પાછી હઠતી નથી.

વળી શારીરીક હિમ્મત સાથે સદગુણી હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોય છે કે જેથી એક આદમી લોકોની હાંસી, અને લોકોના મેહેણાની કાંઇ પણ દરકાર કરતો નથી પણ જે કાંઇ રાસ્ત લાગે છે, તેને ગમે તેવા ભોગે વળગી રહે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ,

"Be just and fear not,
Let all the ends thou aim'st at be thy country's,
Thy God's, and truth's."

"રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઇએ."

(૬ આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું બહુ કઠણ પડે છે. ડહાપણ એ આપણા સદગુણો તેમજ દુર્ગુણો પરનો અંકુશ છે, એક તેજી ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો જ્ઞાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે. પણ જો ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ-કુદાવી જાય છે, નેકી જેવા સદગુણોની હદ કુદાવી જાય છે અને તેથી સદગુણો છતાં પોતાનો તેમજ બીજાનો

પોતાની હુલડાઇ ભરેલી સારી નેમોથી નાશ કરે છે. ત્યારે દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, ગુસ્સાઓ કાબુમાં રાખવા ડહાપણ શિખવે છે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ નામાંકીત બનવું હોય તો રોજ બંદગી કરતી વખતે અવસ્તાના ત્રણ કલામો 'હુમત, હુખત, હવરેસ્ત' ખુબ ધ્યાનથી ભણવા અને તેને ફિલસુફી ભરેલો અર્થ સમજવો. એનો અર્થ 'નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું' છે. જેથી કાંઇ પણ વિચારો તે નેક વિચારો હોવા જોઇએ. લોકોના ભલાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે પણ આપમતલબી વિચાર તેમ કહેવાતો નથી. સારા બોલો બોલવા જોઇએ. કે જે બોલોથી કોઇની લાગણી દુખાય નહિ અથવા તો કોઇની ગીબત થાય નહિ. હંમેશાં મધુર અને શાંતીભર્સ બોલો બોલવા, અને દરેક કામ કરો તે સારાં છે કે નહિ તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ. જે કાંઇ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહિ તેથી, ફાયદો થશે કે નહિ એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

નામાંકિત નારીઓ થવાને જે જે સાધનો જોઇએ છે તે સઘળાં ટુંકમાં આપણે દર્શાવી ગયા છીએ. હવે આપણે નામાંકીત સ્ત્રીઓની જીંદગીનો હેવાલ એક પછી એક રજુ કર્યે અને તપાસ્યે કે સ્ત્રી વર્ગમાં કેવા સદગુણો છે. અને જેમ નામાંકિત પુરૂષોમાં જે જે સદગુણો છે. તેવાજ સદગુણો સ્ત્રીઓમાં પણ છે, અને સ્ત્રીઓને નાજુક અને નબળી ધારવામાં આવે છે તેમ નથી. કોઇબી ચીજમાં જો નારીઓ મરદો સાથે સારી રીતે સરસાઇ કરે છે તો તે સદગુણમાં છે. પછી તે સદગુણો જોઇએ તો મરદોની સાથે લડાઈના મેદાનમાં, સખાવતમાં, બહાદુરીમાં, ધર્મના સાહિત્યમાં અથવા તો તવારીખના સફામાં, રાજદરબારમાં અથવા તો ઘર સંસારમાં હોય, પણ દરેક સ્ત્રીઓનાં નામાંકિત કાર્યો રોશનીમાં પ્રકાશ્યાં હતાં, પ્રકાશે છે, અને અનંત કાળ સુધી પ્રકાશશેજ.

યુરોપની નામાંકિત નારીઓ.

મહારાણી વિકટોરિઆ.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, ધરેધર અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનો પ્યાર ખેંચવાવાળાં મહારાણી વિકટોરિઆ વિશે કોણ અણજાણ્યું હશે ? એ મહાબાનુની અમુલ્ય જીંદગીનો હેવાલ ઘણી વખતે અને જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઇ વંચાઇ ગયો છે તવારીખના સફાપર હંમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જાવેદાનીની ઝળકતી રોશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકીર્દીની નોંધ વગર શરમીંદી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મીએ વિકટોરિયાનો જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયો હતો. તેણી બાળપણમાંજ બાપના સુખથી બેનસીબ થઇ પણ જ્ઞાની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુંદર ફળો તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક ભલી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિકટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પત્નિ થઈ સંસાર સુખ ભોગવવા અને એક ભલી મહારાણી તરિકે દુનિયાના મોટા ભાગનું માન મેલવવાને શકિતવાન થઇ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રેજી, ફ્રેંચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનો અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતો, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી છેલ્લે ઉર્દુ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અઢાર વર્ષની ઉમ્મરે તા૦ ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ ભાગ્યશાળી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબરૂઆરી મહિનામાં તેમના લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુંવર અને પોતાના મામાના છોકરા જોડે થયાં હતાં.

૧૮૫૮માં હિંદુસ્તાનનું રાજ્ય એજ મહારાણીના રાજ્ય હેઠળ ગયું, અને ત્યારપછી હિંદુસ્તાનમાં કેળવણીનો, સુધારાનો અને અદલ ઇન્સાફનો પ્રસાર ચાલુ રહયો, અને એ કેળવાયલા અને સુધરેલા રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામાં પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન,

ધન, અને ધર્મની જાળવણી થઇ. મહારાણીની ૧૮૮૭માં પચાસ વર્ષની જ્યુબીલી થઇ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવેા આનંદી દેખાવ થયેા ન હેાય એવેા રાજ્ય રચનાનેા દેખાવ થયેા હતેા. એમનાં રાજ્યમાં મેાટા સુધારા અને વધારાએા થવા લાગ્યા. મેાટી મેાટી શેાધેા પણ એમનાજ રાજમાં થઇ. જેવી કે આગબેાટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફેાન, વરાળયંત્ર, વિજળીની શેાધેા વિગેરે વિગેરે. જો ઇંગ્લાંડના ગાદી પર કેાઇપણ રાજા અથવા રાણીએ વાંબેા વખત શાંતિથી રાજ કીધું હેાય તેા તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિક્ટેારીયાજ હતાં. એમનાં રાજ્યને સામટી રીતે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તે દરેક બાબતમાં સર્વથી ચઢયાતું આવે છે; પણ એમના રાજ્યની સર્વથી મેાટી મેાટાઈ અને વાજબી મગરૂરી તે બ્રિટિશ અદલ ઇન્સાફ અને સર્વે ઘટતું છુટાપણું છે. એમના રાજ્યને વિષે એવું કહેવાય છે કે 'વાઘ અને બકરી એક એાવારે પાણી પીએ છે.'

ભણેલી અને દાનાવ માતા તરીકે આપણા આ મહાન પ્રતાપી માહારાણી એક દાખલા સમાન છે. એ બાનુએ પેાતાના છેાકરાંએાને હંમેશાં સાફાઇ, સાલેસાઇ, નીતિ અને હુન્નર તથા દરેક રીતનું જ્ઞાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે ચાખ્યે છીએ. આપણા હાલના રાજા પણ એમનેજ પગલે રાજ ચલાવે છે.

એ જગત પ્રસિધ્ધ મહારાણી વિક્ટેારિયા સર્વથી લાંબુ રાજ અને લાંબી જીંદગી ભેાગવ્યા પછી મરણ પામ્યાં છે, પણ જ્યાં સુધી તવારીખ હસ્તી ભેાગવશે ત્યાં સુધી એમનેા નિર્મળ રાજ્ય કારભાર અને ઉમદા સદગુણેા, તવારીખના સફાને દિપાવશે.

મૅડેમ બ્લાવાટસ્કી.

કેટલીક મહાન અબળાએા દુનિયાના મેાટા ભાગમાં મશહુર થઇ ગઇ છે અને તેમનાં નામ બહુ ભકિતભાવ સાથે લેવાય છે, જેમાં મૅડમ હેલીના પેત્રાવ્નાં બ્લાવાટસ્કી અગત્યની જગ્યા લે છે. તેણીના ગ્રંથેાથી અને તેણીના ખંતથી દુનિયાના મેાટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહીએ તેા દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરેામાં, એક એક મંડળી (society)

તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદર બ્લેવાટસ્કી લૉડજો આશરે છસો યા સાતસોની સંખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય ગ્રંથો Secret Doctrine Vols. I-11I (ત્રણ વાલ્યુમોમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (એમાં ધર્મ બાબતના ભેદો ખુલ્લા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસુફી ભરેલાં અને સમજવાં કઠણ છે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરૂષો પણ બરાબર સમજી શકતા નથી. એ બે ગ્રંથોમાં દરેક ધર્મોના ભેદો અને ભેદી શક્તિના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખાતરીપુર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મચરિત્ર ત્યાં રજુ કર્યે છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ માં રૂશિયા દેશની દક્ષીણમાં ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં ઉંચા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કેટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઇએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દ્રષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા વિલક્ષણ બનાવોથી, એમનાં માતા, પિતા, સગાંઓ અને ઓળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉશ્કેરાઇ જતાં અને તે સાથે ઘણાં હઠીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કોમળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮માં જ્યારે તેમની ઉમ્મર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મજાકમાં કહ્યું કે 'તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ઘરડો જનરલ બ્લાવાટસ્કી (જે તે સમયે ભાગ્યજોગે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગળીથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.' આટલુંજ મડમને ઉશ્કેરવાનું બસ હતું. તેઓએ તુરતજ તે વિષે જનરલને પુછ્યું અને તેણે તો તે માગણી કબુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઇ ગયાં અને પરણવું પડ્યું પણ તુરત સંસાર માટેની અયોગ્યતા જણાઇ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાવ જાગ્રત થયો. લગન પછી થોડાજ દિવસમાં તેઓ તીફ્લીસમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહાસી ગયાં ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઑડેસામાં તેમના પિતા કર્નલ હાન તરફ આ બાઇને રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે

તેણીએ કોસટેન્ટીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. ત્યારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઇ અજાયબ જેવી વસ્તુ કે કાંઈ ચમત્કાર ભેદ અને ગુપ્ત વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જીજ્ઞાસા હતી. બાળપણથીજ તેઓને મંડળીની પોકળ અને કાળી રીતભાત અને તાઝીમ તવાઝો વિગેરેનો કંટાળો હતો, અને પોતાના ચાકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથ હસવું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીંદગી ગુજારતાં તેમને જોઈતો ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી સ્વપ્નામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરૂષનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઇ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે ફિરેસ્તો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીંદગી કાંઇ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની તુર્ત સંભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે છે એમ માનતાં. એક વખતે ઇ. સ. ૧૮૫૧ માં ઇગ્લાંડમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કીધી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે હવે મેડમને સઘળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને તુર્ત જ્ઞાન થયું કે પુર્વ જન્મમાં તેઓ આ પુરૂષના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો ગુરૂ હતો. પછી તેમના ગુરૂએ તેમને જણાવ્યું કે થોડા વર્ષ પછી ગુપ્ત જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મૅડમે તે મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મૅડમે તે મંડળી સ્થાપવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે યોગ્ય થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ (ઉત્તર કુરૂ)માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવાં પડશે. મૅડમ પોતાના પિતાની મંજુરી લઇ એ કામને માટે હિંદુસ્તાન તરફ નિકળી પડયાં. બહુ મુશ્કેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેમશાં પોતાના ગુરૂના આશ્રમમાં રહ્યાં. ગુરૂઓમાં એક રજપુત હતો અને બીજો ગુરૂ બ્રાહ્મણ હતો. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યોગાભ્યાસ કર્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલા ગ્રંથો ઉપજાવ્યા હતા. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ ધર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલકોટ આવી પહોંચ્યો, અને છેવટવેર

એક સાચો સાથી રહ્યો, અને મંડળી સ્થપવામાં બહુ મદદ કીધી. મંડળીને 'થીયોસોફીકલ' (આત્મ વિદ્યા ફેલાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમો નક્કી કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનો કાંઇ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાઇબંધીથી જોડાયલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના બીજા ધર્મ શાસ્ત્રો, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસુફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શોધ ખોળ કરવી. અને સભાસદોપર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાઇ-ચારાને માન્ય કરવું અને સત્યની શોધ કરવી.

આવી મંડળીઓ કર્નલ આલકોટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ દુનિયાના મોટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે છસો યા સાતસોની સંખ્યામાં છે.

મૅડમને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુસીબતો નડી હતી. એઓ વિષે બહુ બહેતાનો મુકવામાં આવ્યાં હતાં. પણ મેડમ પોતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ફ્રાંસથી ન્યુયોર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જેવાં તેઓ આગબોટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાજ તેણે ડક્કાપર એક સ્ત્રીને બે બાળકો સાથે રડતી દીઠી; તુર્ત તે સ્ત્રી પાસે જઇને પુછ્યાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કોઈ ઠગારાએ ઠગીને ખોટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમેરિકા જવા માટે એક પાઇ પણ હતી નહિ. માયાળુ દિલના મૅડમે પોતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઈ પોતે તુતક ઉપર અતિ અગવડ ભોગવી અમેરિકા આવી પહોંચ્યાં.

આ મૅડમને કેટલાકો પેગંબરોનો પેગંબર ધારે છે, કારણ પેગં-બર ફકત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તો દરેક પેગંબરોનાં ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના ભેદોનું ગુપ્ત જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામાં સઉથી મોટા કાર્યનો મજબુત પાયો નાખી, ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાનો મનુષ્ય દેહ છોડયો.

આ મૅડેમને દુનિયાના જુદા જુદા ભાગોપર લોક ભકિતભાવથી જુએ છે, અને જો કોઇબી સ્ત્રીએ પોતાનું નામ દુનિયાના મોટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધું હોય તો તે હેલીના પેત્રાવના બ્લાવાટસ્કી છે.

મિસિસ એની બીસાંટ.

સત્યતાની પુજનારી પરદુ:ખભંજક બાનુ.

મિસિસ ઍની બીસાંટનું નામ દુનિયાના ઘણા વિદ્વાન પુરૂષોને જાણીતું છે, અને હિંદુસ્થાનમાં પણ ફકત અજ્ઞાન માણસનેજ ખબર ન હશે. હિંદુસ્થાનના દેશદેશમાં ફરી છટાદાર ભાષણોથી અને હિંદને માટેની લાગણીથી તેણી મશહુર છે. તેણી હિંદમાં સેંટ્રલ બનારસ કોલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે. એ કોલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એવું તો છટાથી ભાષણ કીધું હતું કે એકજ ભાષણમાં તરતજ પચાસ હજાર રૂપીયાની રકમ ભરાઇ ગઇ હતી. તેણી મોટો ભાગ બનારસમાં કાઢે છે. તેણી એક જાણીતી થીયોસૉફીસ્ત છે અને મેડમ બ્લેવાટસ્કીની ખાસ શિષ્ય થતી હતી. તેણીએ દુનિયામાં ચડતી પડતી બહુજ જોઇ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદમીથી જેટલું દુ:ખ ખમાય એટલું ખમ્યું છે, અને આદમ જાતનું, મુખ્ય કરી લાચાર બેચારનું દુ:ખ ટાળવા જેટલું બને તેટલું કર્યું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીંદગીના હેવાલ પરથી જણાશે.

એણીએ નાનપણમાં પોતાના પિતાને ખોયો હતો, અને મા સાથે રહેતી હતી. તેણી નાનપણથી ધર્મપર બહુ ચુસ્ત હતી, અને એકાંતવાસમાં ફરવા હરવાની બહુજ શોખીન હતી, ધર્મના અને લાચારનું ભલું કરવાના વિચારમાં હંમેશાં મશગુલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જીસસ ક્રાઇસ્ત સિવાય બીજા કોઇબી મરદના પ્યારમાં કદી પણ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કંદી પણ આવતો ન હતો. જ્યારે વોલટર બીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંગ્યું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોનું ભલું કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં બે છોકરાની માતા થઇ. તેણીની નાની બાળકીને થોડા વખતમાં એવો તો સખત કાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હંમેશનું સખત

ઠાંસાનું દુઃખ જોઈ તેણી અત્યંત દુઃખી થઇ. તે બાળકી એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાકટરને વારંવાર તે બચ્ચાને કલોરોફાર્મથી બેશુદ્ધિમાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. એણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાંને કૃપાળુ ઇશ્વર આ દુઃખમાંથી મુક્ત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અજાયબી લાગી, અને છેવટે એવું વિચારયું કે ઇશ્વરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ઇશ્વરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવવા લાગી. 'એવા વિચારો જ્યારે તેણીના ભરથારે જાણ્યા ત્યારે તેને બહુ સમજાવ્યું પણ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીનો ભરથાર એક ધર્મગુરૂ હોવાથી તેણીથી છુટા છેડા કીધા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના ભરથારથી જુદા રહેવાનું વાજબી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉમ્મર છવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ ઘણુંબી સમજાવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માબાપને હું અત્યંત ચાહું છું પણ સત્યતાને સર્વથી વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પણ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો પાર રહયો નહિ. તેણી હવે ભુખમરો ભોગવવા લાગી. જો એક વિદ્વાન મી૦ થોમસ સકોટ તેનો મિત્ર ન થતે તો ખચીત તેણી ભુખે મરતે. તેણીએ હવે કાંઇ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજબી ધાર્યું તેથી તેણીને બાવરચી અને આયા થવું પડયું. તે પછી થોડાં ચોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણી નાસ્તિક ચારલ્સ બ્રૅડલોની મિત્ર થઇને એ મંડળી વિષે બહુ લખાણો 'Natural Reformer' નામના ચોપાનિયામાં એક અધિપતિ તરીકે કરતી હતી, અને ભાષણો પણ આપતી હતી. જ્યારે તેણીએ ડા૦ નાઉલતનનું ચોપાનિયું (જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતાં કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઇ કેમ દુર કરવી તે જણાવ્યું હતું) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડયું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો ધિકકારવા લાગ્યા કે એ ચોપાનિયાંથી અનિતી પંથરાશે. તેણીને અદાલત (કોરટ) માં લઇ જવામાં આવી ત્યાંથી ઘણી મુશકેલીથી મુક્તિ મેળવી. તેણીના છોકરાંને પણ અદાલત

મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાસ્તિક હોવાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી જુદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃખ ઉત્પન્ન થયું અને વિચાર કીધો કે હવે દરેક ગરીબનાં બચ્ચાંને મારાં બચ્ચાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી ગરીબ બિમારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારંવાર તેઓને ઘર જતી. તેણી તે વખતે એક નાસ્તિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણુસ સુખી થાય છે, પણ જેને જે રીતે સુખ મળતું હોય તે રીતે તેણે સુખ મેળવવું, આત્મા કાંઇ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી જાય છે, તેણી પોતા વિષે એમ કહેતી હતી કે તેણી બીજાનું દુઃખ ટાળવામાં અને સત્યતાને વળગી રહેવામાં પોતાનું સુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સગું વહાલું પાસે ન હોવાથી ગમગીનીભરેલા વિચાર આવતા હતા તે દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડયો અને થોડા વર્ષમાં મેત્રીકયુલેશન અને રસાયણ અને બીજા શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ઇનામ સાથ પસાર કીધી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણીને લંડનની સ્કુલ બોરડની સભાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિશાળો તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ સોસીયાલીસ્મ (Socialism) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાસ્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકો મહેલમાં રહે અને કેટલાકો ઝુંપડામાં ભુખે મરે એ વાજબી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી ગરીબોનાં સુખને માટે સરકારની વિરૂધ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે એની એ મંડળીમાં બહુ મોટો ભાગ બજાવતી હતી. અને તેઓને જોઇતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે એની બીસાંટે 'White Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડયું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાંણ કીધાં. કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ

પાડી એટલે તેઓને જ્યાં સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાં-ઓએ એકસંપ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમાં પણ એની બીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે એની ઉઘરાણું કરી તેઓનું ગુજરાણનું સાધન પુરૂં પાડતી હતી. છેવટે કંપની તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થઇ. થોડા વખતમાં એની બીસાંટે તેઓને માટે કારખાનામાં આશાયસ માટે ઓરડો અને થાક ઉતારવા વાજીંત્ર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પાડી. એ રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલું ગરીબનું દુઃખ મટાડવાનું પોતાના છટાદાર ભાષણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આ રીતે જ્યારે ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે ‘થીયોસોફી’ નામનો પંથ ઉભો થયો. એની બીસાંટ જ્યારે આવું પર દુઃજ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે ‘થીયોસોફી’નું સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મેડેમ બ્લાવાટસ્કીના સમાગમમાં આવ્યાથી દુર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા વિષેની શંકા દુર કરનાર મેડેમ બ્લાવાટસ્કી હતી, એ મેડેમે પોતાના અત્યંત ફિલસુફી ભરેલાં લખાણ અને વાતચીતથી ખોદાની હસ્તી અને આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી; તેણી હવે મેડમની એક શિષ્ય થઈ, અને પોતા વિશે કહે છે કે જ્યારે તેણી ‘થીયોસોફીસ્ટ’ થઇ કે તેણીને ખરી શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ. થોડા વખતમાં મેડમ બ્લાવાટસ્કીનાં મરણ બાદ ‘થીયોસોફી’ (આત્મ જ્ઞાન) નો એટલો તો ઉંડાણથી અભ્યાસ કરયો કે તેણી મેડમ બ્લાવાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે. તેણી હવે દેશ દેશમાં ફરી આત્મજ્ઞાન વિષે છટાદાર ભાષણો આપવા લાગી છે અને બહુ પુસ્તકો લખ્યા કરે છે અને કેટલાંક ચોપાનિયાંની અધિપતિ થઇ છે. તેણીએ હીન્દુ ધર્મનો બહુ સારો અભ્યાસ કરયો છે અને થોડા વખતપર બનારસમાં એક કોલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal) તરીકેનો દરજ્જો બહુ સારી રીતે બજાવે છે. તેણીએ દરેક ધર્મોનો અભ્યાસ કીધો છે અને દરેક ધર્મો વિશે ભાષણો આપ્યાં છે. હવે તેણી હિન્દના ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પોતાની બનતી કોશેશ કરે છે.

તેણીને થીયોસોફીસ્ટો એક ગુરૂ તરીકે માને છે. 'Review's of Review's નો અધિપતિ W. T.. Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—Mrs. Besant is one of the notable women of our time. Her character and energy would have enabled her to rise to one of the highest positions in the state if she had been man." "મિસિસ બીસાંટ દુનિયામાં સવથી વખણાયલી સ્ત્રીઓમાંની એક છે. જો તેણી એક મરદ હતે તો તેણીની ચાલચલણ અને શકિત તેણીને રાજ દરબારમાં સઉથી મોટા ઓધ્ધાપર બેસાડતે." તેણી પોતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—"પણ હયાં તેમજ જીંદગીના બીજા વખતે જુઠું બોલી શાંતિ મેળવીશ નહિ. સાચું બોલવાને અગત્યના જરૂર ફરજ પાડે છે, અને જેમ જોઉં છું તેમ મારૂં બોલવું પસંદ પડે કે નહિ, જો તેથી વખાણ થાય અથવા તો તેથી ઠપકો મળે તે છતાં તે એકજ સત્યતા તરફની વફાદારીને હંમેશાં ડાઘ વગરની રાખીશ, જોકે તેથી દોસ્તીનો ભંગ થાય અથવા તો માણુસ જાતની સાથ ગાંઠો તુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જો તે (સત્યતા) વેરાન જગામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઇશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઇશ, જો તે (સત્યતા) મને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર ઇતબાર મુકીશ, અને મારી ઘોરપર આ સિવાય કાંઇબી માંગતી નથી કે 'She tried to follow truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશેશ કરતી હતી.

શારલૉટ કોરડે.

પરદુ:ખ ભંજનને માટે પોતાના જાનનો ભોગ આપનાર બાનુ.

ફ્રાંસની તવારીખ જેણે વાંચી હશે તેને દગલબાજ, ખુની, નિમકહરામ અને દરેક જણથી ધિકકારાયલા, અને લોહીની નેહેર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જાણીતું હશે. હશે એ બદમાશ મેરેટનો પોતાના જાનના ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાનુ શારલૉટ કોરડે હતી. ફ્રાંસના બળવાને વધારે ખુનખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બળવાની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડયું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો

કરવા ઉસ્કેરતો હતો. એ વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટિનો સભાસદ હતો અને તેણે પહેલી ક્રૂર માગણી કીધી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સળગાવી મુકી બે લાખ સીતેર હજાર ઉમરાવોને મારી નાખવા, આ પછીથી તેને "જેકોબીન" મંડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહેર ચલાવવામાં તેને બહુ સહેલું કામ થઇ પડયું હતું. નાના બચ્ચાંઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાય નિંસાસા સાંભળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા બદમાસનો જીવ લેવામાં શાર્લોટ કોરડે તદન વાજબી હતી. શાર્લોટ કોરડે 'કેઅન'ના ગામડામાં વસ્તી હતી, અને વખણાયલા કવિ 'પીએરીકોર્નીલ'ની શિષ્ય થતી હતી. તેણીનો પિતા એક ઉમરાવ હતો અને ફ્રાંસના બળવા પછીથી તે નાના ગામડાંમાં રહેતો હતો. તેણીની ઉમર ચોવીસ વર્ષની હતી. તેણી ઘણીજ ખુબસુરત, કોમેલ મનની, કંઇક ઝનુની, પણ પરદુઃખભંજન ખવાસની જુવાન બાનુ હતી. તેણીને નાનપણથીજ વાંચનનો ભારે શોખ હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાજોગ કામો જાણવાતે બહુજ આતુર હતી, અને તે જાણવાથીજ દેશનાં ભલાં અર્થે તે પોતાનો જાન ખોવાને હિંમતવાન બની હતી. આ બદમાસ મેરેટની ખુનરેજીને વિષે ભયંકર અફવાઓ ઉડતી હતી. શાર્લોટની જાણમાં જ્યારે આવ્યું કે મેરેટે પોતાના શક ઉપરથી ચોકક્સ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે. અને તે બધા દેશોમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લાખોની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જાનના બદલામાં તે લાખો નિર્દોષને બચાવવાનો મકકમ ઠરાવ કીધો.

આ ઠરાવથી જ્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગઇ. તેઓને ઇંગ્લાંડ જવાનું બહાનું બતાવી બાપના આશિર્વાદ મેળવી છેલ્લી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના દોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જઇ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગઇ અને મેરેટ ઉપર એક કાગલ લખીને જણાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક

મોઢું કાવત્રું જાણતી હતી, તે તેને જાહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર ભણી ગઈ અને નોકરો સાથે થોડી રકઝક થયા પછી અંદર જવાનો હુકમ મેળવ્યો. મેરેટ પોતાના ઓરડામાં લખવામાં ગુથાયલો હતો. તેના જવાબ તેણે હિંમતથી આપ્યા. 'કેઅન' તરફ છુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુંગે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો 'આહા! આહા! એક અઠવાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જઇ વસશે!'

આજ પળે શાર્લોટ કોરડે પેલી છુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ઘોંચી દઇ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના પોકારોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જુવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના હાથમાંથી કટકે કટકા થઇ જતી બચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેજ ઘણીજ મુસ્કેલી પડી. તેણીને લઇ જઇને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે "મેં જોયું કે માંહોમાંહેની લડાઇથી ફ્રાન્સનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટજ મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જાન લેવા ખાતર, મેં મારા જાનનો ભોગ આપી મારી જન્મભુમિને બચાવી છે." સાબાશ કૉરડે, તારા જેવી સ્ત્રી સ્ત્રીઓના સદ્દગુણનું તાજ છે! તપાસ પછી તરતજ તેણીની ગરદન ઉડારવાનો હુકમ મળ્યો.

એક ભયંકર ઉસ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાર્લોટ કૉરડેને ઢીમચાં આગળ જઇ જવામાં આવી. ઝનુની ટોળાના પોકારોથી જરા પણ નહિ બીહીતાં તે પરદુઃખભંજન બાનુ શાંત ચહેરે ઢીમચાં નજદીક ગઇ. એક પળ તેણીનો ચહેરો ફિકકો દેખાયો, પણ પછી ખુદાનું નામ લઇ તેણે ઘુંટણપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેઠળ નમાવી, કે બીજીજ પળે તેનો બહાદુર જાન તે કિરતારની જાનમાં જઇ પહોંચ્યો! લોકોની ઉસ્કેરણી આ વેળા હદબહારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડયો. પણ લોકોને તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જાન આપનાર નવ જુવાન બહાદુર નારના આ હાલથી, લોકો ઘેલાં દિવાના

બની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું બાવલું મેલ્યું હતું તેને તોડી પાડી, ભાંગી ભુકો કરી, ગટરમાં નાંખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડયો.

રશિયાની કેથેરાઇન.

કેદી થવાને વચન પાળનાર બાનુ.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જંગળમાંથી રસ્તો લેતો હતો. થોડું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી ચીસો સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને થોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યુ કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડયો:થોડું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે જાનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્કરંસ્કી ઘોડા ઉપરથી ઉતર્યો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ બરફમાં કાંઇ હાલતું હતું. તુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડયું.

બરફથી ઠઠરી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટાળેલું જોયું. ધર્મગુરૂ ચુસ્ત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને ગરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાંપ્યું, અને અંધારામાં પોતાની બુઝર્ગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાર્યું, "જે કોઇએ આ બાળકને ગરીબી, ભુખ, યા બીજા કોઇપણ કારણથી તજ્યું હોય તેઓ જાણો કે, હું એ બાળકનો પાલનહાર થઇ રહીશ. તે પાક પરવરદિગારનો હું એક ગરીબ કમીનો બંદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અત્રે કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ."

તેના બોલવાનો કાંઇ જવાબ પાછો વળ્યો નહિ, જેથી તેણે તે નાના બોજાને લઈ ઘોડાપર પાછો બેસી ઝડપમાં ઘર તરફનો રસ્તો લીધો.

ઘર જઇ પોતાની કારભારણ ફ્રેડરિકાને પેલી બાળકીની માવજત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકીને ગરમી આપતાં માલમ પડયું કે તે બહુ ખુબસુરત હતી.

ફ્રેડરીકા તે બાળકીને પોઢાડવા લઇ ગઇ તે રાત્રે તે ભલો ગુરૂ એક સારૂં કામ કરનારની શાંત, ભલી મીઠી ઉંઘે ઉંઘ્યો.

સવારમાં પેલા ગુરૂએ તે બાળકીના માબાપને વાસ્તે ઘણી તપાસ ચલાવી પણ કાંઇ પત્તો મળ્યો નહિ. તે જંગળ તરફ એક ખેડુતની ઝુંપડી પાસ એક સોલજર મુએલો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પુછતાં જણાયું કે તે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળાતાં, પણ સવારે ઝુપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરૂએ તપાસ કરતાં તેની લાશપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફક્ત બે બોલ અધુરા મુકયા હતા તે બોલ આ હતા.

'બચ્ચાંઓ પ્યારાં બચ્ચાંઓ'—તોપણ આ કાગળનો કકડો ગુરૂએ લઇને સાચવી રાખ્યો.

વર્ષોના વહેવા સાથ કેથેરાઇન એક અતિ હુશિયાર, ચપળ, બહાદુર, ઉદ્યોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હંમેશાં રાજી રાખતી નીવડી, હવે ગુરૂ સ્કરંસ્કીએ પેલી કેથેરાઇનને પોતાની માંદી પડેલી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાને વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી કેથેરાઇને પોતાના પાળક પિતાને તાબે થઇ જવાની તઇયારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે સુધી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી તે જગાપર જઇ પુગ્યા. કેથેરાઇન ત્યાં ઘુંટણુપર પડી, અને બોલી:—

"હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગણીમાં તમને દુવા દઇ આભાર માનું છું." ગુરૂ ધરૂજતા અવાજે બોલ્યો "મારા બચ્ચાં, ઉઠ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજુ તું ઘણી નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારા બોલ યાદ રાખજે, કે જો ભવિષ્યમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તુ ભુલતી ના, કે તું એક નાની, તજાયલી છોકરી હતી, અને બે કલાકમાં મરી જાત. કેથેરાઇન, હંમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સંતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખામણ યાદ રાખી હંમેશાં જીગરે સાચી, સાબુત મનની બહાદુર રહેજે. હંમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. ગમે તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ

બજાવવામાં પાછળ પડતી ના !" હવે ગુરૂએ કેથેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી દુવા ચાહી. પછી બંને છુટા પડયાં.

કેથેરાઈન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના ભયંકર અવાજો સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશમનોએ હુમલો કીધો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધાસ્તીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવામાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઈ આવ્યો અને જણાવ્યું કે શહેરને રશિયનોએ ઘેરી લીધું છે તેથી કેથેરાઇનને બાંજ રાખવામાં સલામતી છે. 'હું મારા પાળનારને મળવા જઇશ,' એમ કેથેરાઇન બોલી.

એલીશાએ જવાબ દીધો "એટલાં તો ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં ગયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે."

"ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઇશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ."

સ્વાર અને એલીશા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળીની ઝડપે કેથેરાઇનને ઘોડાપર સ્વાર થઇને તેને ચાર પગે છોડી મેલ્યો. પેલો સ્વાર અથવા એલીશા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દુર થઇ. તેણી સાંજે ફીણફીણ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગલ આવી લાગી. જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને કયાં જાય છે તે પુછ્યું.

લાંબો વખતવેર રકઝક થઇ. પેલા સોલજરે કહ્યું, "જો શહેરની અંદર દાખલ થશો તો કેદી થશે."

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, "ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મલવું છે."

"વારૂ, જો તે કેદી હોય તો ?" સોલજરે પુછ્યું.

"તો હું પણ કેદી થઇશ."

"પણ જો તે માર્યો ગયો હોય તો ?"

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી "મેં તમને જણાવ્યું છે, મોસ્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઈશ."

"જાઓ ત્યારે ખુદા તને મદદ કરે." તે જવાન સોલજર ઘોડાની લગામ છોડી દેતાં બોલ્યો.

ઘોડો પાછો ચારે પગે દોડતો થયો

તે થોડેક દુર ગઇ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજો તેને પુછતા સંભળાયા.

"એ કોણ જાય છે?" કેટલાકોએ પુછ્યું. જવાબ ન મળતાં તુરત એક ગોળી છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઇ ગઈ આથી તેણે હવે એકદમ ઘોડો ખેંચી પકડયો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે "તમે શહેરની હદમાં આવી ચુકયાં છો, વાસ્તે અમારાં કેદી છો, આજથી તમે રશિયાના ઝાર પીટર પેહલાની મતા છો. આવો ઘોડાપરથી ઉતરી અમારી પુઠે આવો."

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઇ કેથેરાઇન નીચે ઉતરી. "હું તમારી કેદી છું, મને શહેરમાં લઇ જાઓ, હું મારા પિતાજીને મળવા માગું છું."

એમ બોલી તેણી જેનરલને મળવા ગઇ. તે તરફ જતાં તેણીએ ફ્રેડરિકા પેલા ગુરૂની દાસીને રડતાં જોઇ. તેને પુછતાં માલમ પડયું કે ગુરૂ સ્કરંસ્કીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

"તારે શું જોઇયે છે છોકરી?" તેને જોઇને જેનરલે પુછ્યું.

"હું કેદી છું. હું કદી પણ નાસી જઇશ નહિ, જેનરલ, મને ફક્ત એક દહાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરબ્બી મુડદાઓનાં ઢગમાં પડ્યો છે, તેને શોધી કાઢી ઘટતા માન સાથે હું દફનાવવા માગું છું. અરે! કેવો ભલો હતો!"

"છોકરી, એ બહાને તુ નાહાસી જાય નહિ તેની શું ખાત્રી?" પેલા જેનરલે પુછ્યું.

"મારૂં સાચું વચન," તે બોલી: "કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઇશ."

"જા ત્યારે; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજે."

તરતજ તેણી ફ્રેડરિકાની સાથે મુડદાઓના ઢગમાં હિંમતથી ગુરૂની લાશ શોધી કાઢવા લાગી, અંધારૂં ઘણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં કેથેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કોઇનાં પગળાં સાંભળીને ચમકી, "જરા થોભ, છોકરી! હું બતી અને બીજી મદદ લાવું."

થોડા વખતમાં પેલોજ જવાન સોલજર એક ફાનસ, ચાર માણસ અને એક ખાટલી લઇ ત્યાં આવી પુગો.

ઘણી વાર શોધ કીધી પણ લાશ મળી નહિ, નિરાશાથી કેથેરાઇન રડી પડી.

"કેથેરાઇન, ચાલ કાલે બામદાદથી શોધ ચલાવીશું" ફ્રેડરિકા બોલી.

"કાલે તો મેં કેદી થવા વચન આપ્યું છે. અરે ઇશ્વર તું મને, મદદ કર!"

"છોકરી તું ઘેર જા. હું તારે ખાતર તારા પિતાની લાશ શોધીશ અને ઘટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ."

"બહુ ઉપકાર થયો. તમે સ્વાર્થ રહિત ઘણી મદદ કરો છો; ગુરૂને જીવતો નહિ તો મુએલો પણ છેલ્લીવાર જોવા માગું છું."

કેથેરાઇન પેલા જવાન સોલજરનો ઉપકાર માનતાં બોલી.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી હાથમાં ગોળી લાગવાથી બેભાન થઇ પડયો હતો,

તે આ છેલ્લા બોલોથી હોશમાં આવી બબડયો, "મારી કેથેરાઇન દીકરી!" તે ઘણી ખુશી થઇ. ગુરૂ જીવતો મળ્યો. તેને ઘેર લઈ જવામાં આવ્યો. તેઓ ભેટયાં. ડાકટરે તેના હાથને મલમ પટો કીધો. મુગે મ્હોડે મુડદાંઓના ઢગમાં ડટાઇ મરતાં તેણે બચાવ્યો હતો તેથી ગુરૂએ કેથેરાઇનનો ઉપકાર માન્યો. બીજી સવારે બામદાદે તે ખુબસુરત બાનુ ગુરૂના ઓરડામાં આવી કહેવા લાગી કે "આજે આપણે એકમેકને છેલ્લાં મળ્યે છીએ, મેં જેનરલની કેદી થવાને વચન આપ્યું છે, માટે મારે જવું જોઇએ."

ગુરૂએ અતયંત દુઃખ સાથે, આશીશ દઇ વચન પાળવાની રજા આપી. કેથેરાઇન જેનરલ શેરેમ્તીફના તંબુ ભણી ગઇ, જ્યાં પેલો જવાન સોલજર ઉભો હતો, જે તેને જોઇને હેરત થયો.

"તું આવી કે છોકરી? હું ધારતો હતો કે તું હવે કદી તારૂં મ્હો મને બતાવશે નહિ." જેનરલ બોલ્યો.

"પાછી આવવાનું મેં તમને વચન આપ્યું હતું" ટુંકમાં તેણીએ જવાબ દીધો,

"આજથી તું મારી દાસી છે જા, અમારે માટે નાસ્તો કરી લાવ."

થોડા વખતમાં નાસતાની ટેબલ બિછાવી પેલા જનરલ અને જુવાન સોલજરને જમવા બેસાડયા.

"તારી ઉમ્મર શું છે છોકરી?" જેનરલે પુછયું.

"પુરાં તેર." કેથેરાઇને જવાબ દીધો.

"પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છોકરીનું ભેજું ને હૈયું છે. જેનરલ કાલે, રાત્રે મુડદાંઓના ઢગમાં એણે ઘણી હિંમતથી કામ કીધું છે." તે જવાન બોલ્યો.

"આવી બહાદુરી સાથે તેણીને લડાઇના મેદાનમાં જોવી મને ગમે છે. તું બીતી નથી છોકરી? મુએલાંઓથી યા દુશમનની ગોળાથી યા કશાથી પણ તું બીતી નથી?"

"આવે સમય બીક શું તે જાણુતી નથી?"

આ હિંમતવાન જવાબથી જેનરલ તેમજ તે જવાન અજાયબીમાં ગરકાવ થયાં.

"જેનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચો તો હું તેને ખરીદું" પેલા જવાન સોલજરે જેનરલને કહ્યું.

"અને તમે તેને શું કરશો?" જેનરલે અજાયબીથી પુછયું.

"મારી બાયડી. બહાદુર છોકરીજ એક સોલજરની બાયડી થવાને લાયક છે. કેમ છોકરી તેં શું ધાર્યું?" પેલા જવાને પુછયું.

કેથેરાઇન હજુ નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દોષતાથી જવાબ દીધો. "એક જેનરલની દાસી થવા કરતાં એક સોલજરની બાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે."

"શાબાશ કેથેરાઇન, આજથી તું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ." પેલા જવાને જેનરલને કહ્યું, "તે બહાદુર, સદગુણી, મક્કમ મનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ઘરના કામકાજમાં હુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે લાયક છે. એથી વધુ ગુણો મારે કયા જોઈએ? બસ, નક્કી થયું. તે મારી મહેારદાર થશે. ચાલ. કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી તું લેાકેાની નેાકરી બજાવશે નહિ. જો કેાઇની પણ બજાવે, તેા તે તારા ખાવિંદનીજ." તે સેાલજર એટલું બેાલી કેથેરાઇનને તંબુ બહાર લઇ ગયેા. તે સેાલજરે એક ભપકાદાર તંબુ નજદીક થેાભીને કેથેરાઇનને કહ્યું:

"આ તંબુ આપણા રશિયાના ઝારનેા છે, અહિં થેાભ કેથેરાઇન."

તે અંદર ગયેા અને કેથેરાઇન બહાર થેાભી થેાડા વખતમાં એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યું. "બાનુ, તમને નામદાર ઝાર પીટર ધી ગ્રેટ મળવા માંગે છે." તે અંદર ગઇ. પેાતાની અજાયબી વચ્ચે આખ્ખાં રશિયાના ઝાર તરીકે પેલા સેાલજરને એાળખાવતા હતા, જે તેને પરણવા કબુલ થયેા હતેા: તેજ તે હતેા એમ કેથેરાઇને જોઇ લીધું.

"જેમ એક સેાલજર દાખલ મેં તને કબુલાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણાં પણ હું કબુલ થાઉં છું." તે ખુશાલીથી બેાલ્યેા. પછી ઝાર ઉઠયેા અને તે સુંદરીનેા હાથ પેાતાના હાથમાં ઝાલી, પેાતાના અમલદારોને ભવિષ્યની રશિયાની શહેનશાહબાનુ દાખલ તેને એાળખાવી.

તેઓના લગન બાદ ઝારે તેમને મેારકેા શહેરના મહેલમાં રાખ્યા પછી તેને ત્યાં 'એન' અને 'ઇલીઝાબેથ'નેા જન્મ થયેા.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ગ્રેટે તુરકીઓ સાથે લડાઇ કીધી, ત્યારે તેઓ ભુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા. આ વખતે કેથેરાઇનને લશ્કર વચ્ચે લેવામાં આવી હતી. સઘળું લશકર ભુખમરાથી ટળવળતું હતું. કાંઇ ઇલાજ ન હતેા. અંતે રાણી કેથેરાઇનને એક વિચાર સુઝયેા. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તરકીના સુલતાનને કાંઇ કહેવડાવવું હેાય ત્યારે પહેલાં નજરાણું નજર કરવું જોઇએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યું કે લશકર ભુખે મરી જાય છે. તેથી સુલતાને મદદ કીધી.

શાહ પીટરે પોતાની ચંચળ રાણીની ચાલાકીની રશિયનો મરતા બચ્યા એમ જાણી તેણીને ગાદીની ભાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કેથેરાઇનને ઘણી મુશકેલીએ પોતાના ભાઇ તરફથી માલમ પડયું કે તેણીનો બાપ એક સોલજર હતો. તેણીના ભાઇનો પત્તો મલ્યા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યો. પીટર ધી ગ્રેટ ૧૭૨૫ માં મરણ પામ્યો, ત્યાર પછી રાણી કેથેરાઇને બે વર્ષ અને થોડાક મહિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પોતાના શરીરનો ત્યાગ કીધો.



હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવ્રતા નારીઓ

રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કોઇબી સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જો અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકર છે. તેણીના જેવી બીજી સદ્ગુણ રાણી હિંદની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી. તેણી નારી જાતિને દિપાવનારૂં એક અમુલ્ય ઝવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશકેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સઘળો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરળ કોઇ બીજે વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખરચનો ચોકકસ હિસાબ રાખવાને ખબરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી ભરેલી વર્ત્તણુકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઇંદોરના રાજને પહેલી પંકિતનું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઇ પરોઢિયું પડતાં ઉઠતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભકિત તથા દાન પુણ્ય કરતી. ત્યાર પછી ભોજન જમી પાછી ભકિત કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડો વાર આરામ લેતી. આશરે બે કલાકને અમલે કપડાં પેહેરી દરબારમાં જઇ ત્યાં સાંજના ૭ કલાક સુધી સરકારી કામ-

કાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનનાં કામોમાં ગુજારી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધી કામ કરી જતી.

તેણી હંમેશાં કહેતી હતી કે " મારૂં કાર્ય જે રીતે હું ચલાવું છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે." અહલ્યાબાઇ પોતાની રાજ હકુમત એવી રીતે ચલાવતી હતી કે સઘળી પ્રજા તેણી ઉપર ફિદા હતી, અને તેણીને માતા સરખી ગણતી હતી. દયાળુ અમલ અને અદલ ઇનસાફથી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોબાર સંબંધી તેણીનો મુખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ બને તેમ રૈયત પાસથી થોડો કર લેવો. જો તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચલાવતા માલમ પડે તો તેઓને અપક્ષપાતપણે ઘટતી સજા કરવાને તેણી કદી પછાત પડતી નહિ.

રૈયતને અદલ ઇનસાફ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ ઠરાવેલા અમલદારોએ કીધેલા ચુકાદાની વિરૂદ્ધ તેની જનાબમાં અરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાબત વટીકની પણ જાતે તપાસ કરતી અને દરેક જણને પુરતો ઇનસાફ મળે છે કે નહિ તેની ખબરદારી રાખતી. તેણીના અદલ ઇનસાફના દાખલા ઘણા મળી આવે છે, જેમાંનો એક હ્યાં ટાંકવો બસ છે.

એક તવંગર શરાફ મરણ પામ્યો. ત્યાંના સરકારી કારોબારીએ મરનારની વિધવા પાસથી ત્રણ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો. અને એવી ધાસ્તી આપી કે એ રકમ જો ન આપશે તો મરનારની સઘળી દોલત સરકાર ખાતે જપ્ત કરવામાં આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાસ ઇનસાફ માગવા સગાંઓ સાથે ગઇ. રાણીએ જ્યારે સઘળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જુલમગાર અમલદારને ચાકરી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુંજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના ખોળામાં બેસાડી કપડાં તથા જણસ પેહેરાવી તેને પાલખીમાં બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું

નજરાણું લેવા સાફ ના પાડી. આ હેવાલ સાંભળી સર્વ લોકો રાણીપર હજારો હજાર આફ્રીન કરવા લાગ્યા.

જેવી તેણી અદલ ઇન્સાફી હતી તેવીજ પરદુખભંજક અને ધર્માતુ હતી. એ પ્રતાપી રાણી પોતાના વડીલોથી મળેલો ખજાનો લોકોના ભલાંને માટે સખાવતમાં વાપરતી. તેણીએ દેહેરાં બંધાવ્યાં અને બ્રાહ્મણોને દાન આપ્યું. એટલુંજ નહિ, પણ રસ્તા બંધાવ્યા, કુવા, તળાવો ખોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યાં છે. તેણીની સખાવત દુરના દેશોમાં પણ લંબાતી. અહલ્યાબાઇ હંમેશાં ગરીબ લોકને જમાડતી, અને તેહેવારોના દિવસે હલકી વર્ણનાં લોકને ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી. ઠંડીની રૂતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માણસ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુરૂ પાડતી. કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઇનાં માણસો ખેડુતોનાં તરસ્યાં ઢોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મંડી જતાં.

આવી રીતના ધર્માતુ કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતાં, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઇની પૂજા કરે છે.

મુંબઈના આગળા ગવરનર સર જોન માલકમે રાણી અહલ્યાબાઈ વિશે નીચે મુજબ લખ્યું હતું:—"તેણીએ રાજદ્વારી બાબતોની જોકે કેળવણી લીધી ન હતી તે છતાં લાંબા વખતનો અનુભવ ધરાવનાર રાજદ્વારી પુરૂષોની પેઠે રાજ્યની લગામ પોતાના હાથમાં ધરી બહાદુરીથી રાજ ચલાવ્યું હતું. તેણી પોતાનું રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મળે તે રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદ્વારી નરને શરમાવે તેવી રીતે પોતાની પ્રજાના સંકટો દુર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી" અહલ્યાબાઇ ૧૭૯૫ માં સાઠ વર્ષની ઉમરે સ્વર્ગવાસી થઇ હતી.

તેણી જો કે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તવારીખના સફાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઇ રાણી તરીકે અમર રાખી ગઇ છે.

ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સંકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિમ્મતવાન બાનુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી બચપણ-

સાંજ એક વિધવા થઈ હતી. જ્યારે બહાદુર નિજામશાહ, તેણીનો ભત્રિજો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર જાળવી રાખવાનો ઠરાવ કીધો. અને એ શેહર જાળવી રાખવાને માટે લડાઇના મેદાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને શરમાવે એવી હતી. જ્યારે મોગલો હુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદબીબીએ લશ્કરની સરદારી લઇ તેઓને આખો દહાડો હંફાવ્યા. દુશ્મનના તીર અને ભાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને હિમ્મત આપવા ત્યાંથી ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં ડીલપર બખતર પહેરેલું હતું અને પોતાના જીવની કે બદનની કશી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉશ્કેર્યું, અને મોગલોને હંફાવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કોલકરારો કીધા. તેણીનું ઇ. સ. ૧૬૯૦ માં રાતની વખતે કોઇ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

કર્મદેવી.

શાહાબુદીન ભરતખંડપર ચઢાઇ લાવ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુંવર સાથે મળી શહાબુદીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

ત્રણ દિવસ સુધી ખુનખાર લડાઇ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યા. તેઓનું લશ્કર આશા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું ખોવાયલું ધાર્યું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફોજ એક સ્ત્રીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સઘળા લોકો જેઓ જીવની આશા મુકી રડતા હતા તેઓમાં નવું શુર ફુટ્યું. એ સ્ત્રી કોઇ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ જ્યારે પોતાનો ભરથાર માર્યો ગયલો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુંવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસલામી મલેચ્છોના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની, માફક છેડાઇ અને મલેચ્છોનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુરા લડવૈયાનો પોશાક પહેરી, માથાપર દુપેટો વીંટાળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, ઘોડાપર સ્વાર થઇ અને પોતાના લશ્કરને 'હરહર'ના પોકારથી ઉશ્કેર્યું,

અંબાર નજદીક લડાઈ થઇ તેમાં કર્મદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અને અફઘાનોનો પરાજ્ય થયેા. કુતબુદીન આ આનું શુરાતન જોઇ નાહઠો અને રણક્ષેત્રમાંથી અજાયબીમાં ગરકાવ થયેા. આ કર્મદેવીએ પેાતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેળવ્યું.

નામાંકિત પારસી નારીઓ.

બાઇ સાહેબ જરબાઈ નવરેાજી વાડીઆ—

હાતમ દીલનાં, કોમહીતકારીક પરમાર્થી ચુસ્ત જરથોસ્તી બાનુ.

બાઇ સાહેબ જરબાઇ નવરેાજી નશરવાનજી વાડીઆ—પેડર રેાડપર આવેલા પેાતાના બેલા—વીસતા નામના બંગલામાં યઝદેઝરદી સને ૧૨૯૫ ના આદર મહિનાના બેહમન રેાજ અને શનીવારે સહવારે ૧૦॥) કલાકે, ૭૩ વરસની વયે બેહેસ્તનશીન થયાં હતાં.

મરહુમ બાઇ જરબાઇ શેઠ રૂસ્તમજી અરદેશર ખરશેદજી રૂ. મા. લવજી વાડીઆના બેટી તથા મરહુમ શેઠ રૂસ્તમજી જમશેદજી જીજીભાઇના દીકરીના બેટી થતાં હતાં. બાઇ જરબાઇના મરહુમ ધણી તેમના કાકાના વડા દીકરા થતા હતા.

આ સખાવતની રાણીએ કુલ રૂ. સવા કરેાડની સખાવત કીધી હતી અને ખાસ કરીને ગરીબ તેમજ મધ્યમ પારસી વર્ગોને માટે—જે હારેહાર મકાનેા પરેલ ખાતે બંધાવી આપીને જે પારસી કોલોની સ્થાપ્યું છે. તેની યાદ પારસી જીગરની અંદર સદાકાળની કોતરાઇ રહેશે આ મહાન જીગરની સખાવતની રાણીએ કેવાં કેવા દુઃખી જીગરેાની દાદ લીધી છે તેનું વર્ણન જાણ્યાથી માલમ પડશે.

એ બાનુ દર વરસે અમુક સંખ્યાની પારસી બાઇઓને ધર્માદા ખાતે ડેા૦ સર ટેમુલજી નરીમાનના સુવાવડખાનામાં પ્રસુતી માટે મોકલી આપતાં હતાં.

ખંડાલા ખાતે ધર્મના દવાખાનાને રૂ. ૪૬૦૦૦) ની મદદ કીધી હતી.

પારસી–ફીવર હોસ્પીટલ જે ચોપાટી ખાતે બાબુલનાથના દેહેરાંની પડોસમાંજ આવેલી છે તેનું મકાન એ બાઇએ રૂ. ૩૦૦૦૦) ને ખરચે બંધાવી આપીને પારસી પંચાએતને સપુરદ કર્યું છે.

મુંબઇમાં સર જ. જી. હોસ્પીટલમાં નરસો માટે એક મકાન બાંધવા માટે કુલ રૂ. ૪૦૦૦૦) આપ્યા હતા અને તેનું નામ "વાડીઆ હોલ" રાખ્યું છે. ખંડાલા મધે મરહુમ ડાં૦ બાહાદુરજીની ખહીની સેનીટોરીઅમમાં રૂ. ૫૦૦૦) ને ખરચે એક બ્લોક બાંધી આપ્યો છે તેમજ રૂ. ૫૦૦૦) ને ખરચે બે મકાનો મી૦ જેહાંગીર બે. મરઝબાન હસતકની સેનીટોરીઅમમાં બધાવ્યાં છે. તે ઉપરાંત દેવલાલીમાં બહાદુરજીની સેનીટોરીઅમાં એક ડીસપેનસરીનું મકાન બાંધવા–રૂ ૧૫૦૦૦) ભેટ કીધા હતા.

તે ઉપરાંત લાનોલીમાં આગ લાગવાથી ગરીબોના ઝુંપડાં બાંધી આપવા સારૂ રૂ. ૨૦૦૦) ના પતરાં પુરાં પાડયાં હતાં.

દખણ હઇદ્રાબાદમાં રેલથી ખુહારી થઇ તેના નીવારણ માટેના ફંડમાં રૂ. ૧૦૦૦) ભર્યાં હતા

એ બાઇની ઘણીજ અગત્યની સખાવત–જે પારસી કોમ માટે હતી તે પરેલનું પારસી સંસથાન હતું મધ્યમ ભાડે જરથોસ્તી કુટુંબોને વસાવવા માટે લાલબાગ ભણી ત્રીસ ઉપર ચાલીઓ બાંધીને એક ખરૂં પારસી સંસ્થાન વસાવ્યું છે.

એ સંસ્થાન બાંધવા પાછળ મરહુમ બાઇ સાહેબે રૂ. ૧ કરોડનો ખરચ કરેલો કહેવાય છે.

એ ઉપરાંત બીજી અનેક નાની મોટી–છુપી અને જાહેર સખાવતો એ બાઈએ કીધી હતી–અને ખરેજ સખાવતની એક રાણી તરીકે પોતાનો કાહરૂન ખજાનો ગરીબોની આંતરદીની દુવા લેવા ખરચી નાંખ્યો છે.

આવાં મોટાં જીગરની—આવી એક પહેરજગાર નેકી અને નીતીથી ભરપુર એક ખરી અશરાફ. અને ચુસ્ત જરથોસ્તી બાનુ દુઃખી અને દરદીઓનો મહાન વાલી–ગરીબાઇના કાતીલ દંખથી પીડાતાં હઝારો મુગાં જીવડાંઓની પાસબાની કરનાર અને તેઓની મદદે ઓસ્તવાર ખડી રહેનાર એક ખરી પરગજુ જરથોસ્તી બાનુ બીજી–એક પણ આ સદીમાં પેદા

પડશે કે તે એક ગંભીર સવાલ છે. આજને કાલ તો એ સખાવતી રાણીની જોડીજ હસ્તીમાં નથી.

આપણે માત્ર એટલુંજ તે બારે હકતાલા પાસે માંગી લઇશું કે પાક પરવરદેગાર આવી એક મહાન ફરેશતાઇ પુતળીને ઉતમ ગરોશ્માન બેહેસ્ત બક્ષજો અને તેવણના ઉંચા આત્માનો તે મીનોઇ જેહાંનના ઘણાજ ઉંચા તબકકા ઉપર મીનોઇ ફરેસ્તાઓની સંફના મુકામ હોજો!

બાઇ સાહેબ દીનબાઇ નશરવાનજી પીટીટ (સખાવતના રાણી).

સખીવજુદ બાઇ દીનબાઇ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નશરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા થતાં હતાં. એ સખીવજુદ બાઇનું નામ અને કામ કોણ પારસીને અજાણું હશે? એ સખી દિલગુરડાનાં બાઇએ થોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંજાવર રકમની જુદી જુદી સખાવતો કીધી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કોઇએ પણ ટુંક મુદતમાં આવી ગંજાવર રકમની સખાવત કીધી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારબેલાચારની દાઝ હૈડે ધરી હોય તો તે બાઇ દીનબાઇજ હતાં. એમનાં સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કીધું છે. મરહુમ બાઇ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુ જીગરથી એટલાં મશહુર થઇ ગયાં હતાં કે તેમના મરણના સમાચાર સમજી ચોમેર ભારે દિલગીરી પંથરાઇ ગઇ હતી અને મુંબઇ તથા દેશાવરોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતુશ્રીજ મરી ગયાં હોય એવી વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવણ ગરીબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ બાઇનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણ કે તેઓનાં છોકરાંમાં પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે ઉતરી આવેલો જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કોમ તરફની દાઝ વિષે કોણ નથી જાણતું? પણ એ ફિરેસ્તાઇ ખવાસના નરને આ ફાની દુનિયામાં લાંબો વાર રાખવાને તે ઇશ્વરે વાજબી ધાર્યું નહિ અને ૩૩ વરસની ભર જુવાન ઉમ્મરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એમનાં બેટી મરહુમ બાઇ આવાંબાઇ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જેવાજ સખી નીવડયાં હતાં તેઓએ છેલ્લી પાંચ લાખની ચાલીઓ બાંધવાની સખાવતથી પારસી કોમનો પ્યાર ખેંચી લીધો હતો.

એ પરથી સિધ્ધ થાય છે કે એક સદગુણી માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઇએ.

બાઈ દીનબાઈની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશ્કેલ છે. એ સખાવતો એટલી બધી છે કે તેને માટે એક જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસ્યે.

પારસી ઑરફનેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઈ હતાં. એ છોકરાઓની ઑરફનેજમાં બાઇ દીનબાઇએ વખતે વખત મળી લખ્ખો રૂપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંહબોરડી, ભીમપોર અને બીજે ઠેકાણે સેનીટેરીઅમો અને દીવાનશાળા બંધાવી તેમાં પણ લખો રૂપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુફત રહેવા હજારો રૂપિયાના મોટાં ઘરો લીધાં હતાં, અને સગાં-વહાલાંનાં મરણોને ટાંકણે હજારો રૂપિયા ઉપલાં ધર્મખાતાંમાં ભર્યાંજ જતાં હતાં. અગીયારી, આતશબહેરામ અને કુવા, તળાવ બંધાવવામાં હજારો રૂપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસંવાનજી પીટીટ ઇનસ-ટીટયુટ અને લાયબ્રેરીની શોભાયમાન બીલડીંગને માટે ત્રણ લાખ ઉપર રૂપિયા બાપ દીનબાઇએ આપ્યા હતા, અને મુંબઇમાં મોટા હોલ બંધાવવાને વાસ્તે પાંચ લાખ રૂપિગા કાઢીયા હતા, જે તેઓનાં રહેમ દિલનાં બેટી બાઇ આવાંબાઇએ ગરિબને વાસ્તે ચાલીઓ બંધાવવાને આપ્યા છે.

એ રીતે જુમલે તેઓની જાહેર સખાવત પોતાના ભરથારના મરણ પછી આસરે પચીસ લાખની થવા જાય છે. એ વતરોગે એ ભલાં બાઇની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે બેથી ત્રણ લાખ જેટલો આવતો હતો. એવણની સખા-વતને માટે આખી પારસી કોમ અને મુખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજબી મગરૂરી લઇ શકે. સખીવજુદ બાઇ ૬૭ વરસની ઉમરે બેહેસ્ત મુકામ થયાં

હતાં, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર મુકી ગયાં છે. ખોદા તેમનાં રૂહને શાંતિ બક્ષો!

લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ

એ લેડીના રગમાં જન્મથી ઇરાની લોહી વહેતું હતું. તેઓની માતા ગુલેસ્તાન નામની એક સારાં ખાનદાનની ઇરાની સ્ત્રી હતી, જે ઇરાનમાં જુલમ થવાથી મુંબઇ નાસી આવ્યાં હતાં અને પાછળથી શેઠ ફરામજી ભીખાજી પાંડે સાથે લગ્ન કીધાં હતાં. આવી રીતે પુરાણું ઇરાની લોહી તેઓની રગમાં હોવાથી તેઓમાં ઉત્તમ દયાની સદગુણો હતા. જો કે તેવણ એક માન પામેલા બારોનેટનાં મહોરદાર થતાં હતાં, તે છતાં કાંઈ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશાં પરમાર્થી, સંસારી આવડવાળાં, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતાં, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તવંગરનો અતિ ચાહ ખેંચી લીધો હતો. કેટલીક વખતે પોતાના નામાંકિત ખાવિંદ સર દીનશાહને પોતાની સલાહથી સખાવતનાં કામ કરવા સમજાવતાં હતાં. તેવણ એક માતા અને મહોરદાર તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવતાં હતાં. તેઓ ગરીબપર બહુજ માયાળુ હતાં, અને ધર્માળુ હતાં. તેઓ પોતાના ખાવિંદ સર દીનશાહની દરેક સાલગરેહને ટાંકણે દર વર્ષ સર્વે આતશબેહેરામ તથા અગીયારીમાં એક રૂપાનું આફ્રરગાનિઉં, ખુમચા વિગેરેનો સટ ભેટ આપતાં. આવી રીતે પોતાની હૈયાતીમાં તેવા ૪૦) ચાલીસ સટ ભેટ કીધા હતા. લેડી શાકરબાઇ પોતાના ભલા ખવાસ અને ચંચળ જેહનને લિધે પોતાના ભલા ખાવિંદના ઘણાં માનિતાં અને સખાવતનાં કામમાં જાથુકના સલાહકાર થઇ પડયાં હતાં, તેથી સર દીનશાહે પોતાની મહોરદારનું નામ કાયમ રાખવા જાનવરોની 'લેડી શાકરબાઇ હૉસ્પીટલ' બંધાવી હતી. એવાં પરમાર્થી બાનુઓના રૂહ ખુશનુદ હોજો!

લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીભાઈ.

એઓ પોતાના સખીવજુદ ખાવિંદની સાથે બાળપણથીજ જોડાઇ સઘળાં રૂડાં કામોમાં પોતાની ઉત્તમ સલાહો આપતાં હતાં. એમનું દિલ પણ સખાવત કરવામાં પોતાના નામાંકિત ખાવિંદના જેવુંજ હતું. એવણે મોટા મોટા જાહેર રસ્તા, કુવા, તળાવો, ઉદવાડામાં ધર્મશાળા, જંદ

પહેલવીની મદરેસા, વગેરે બંધાવ્યા હતા, તથા ઘણુાંક ધર્મના કામેામાં બાદશાહી રંકમેા આપી હતી. એ બાઇની એકંદર જાહેર સખાવત રૂ. ૪૫,૦૦,૦૦૦) ની થવા જાય છે. એવણુના જાહેર સખાવતનાં કામેાને માટે સરકાર તરફથી વારંવાર ઉપકાર માનવામાં આવ્યેા હતેા.

સરનાં પીરેાજબાઇ.

સદગુણી બાઇઓમાં આમેજ થઇ વધારેા કરનાર અને "ધર્મ—ફરજ—અશેાઇ" ને માન આપનાર બાઇ પીરેાજબાઇ જમશેદજી જીજીભાઇ થઇ ગયાં છે. ઇસવી સને ૧૮૦૦—અને ૧૯૦૦ ની સદીને એવેાએ જોડેલી જોઇ છે. જુના જમાનાને નવા સાથે આમેજ કરવામાં ઘણી સંભાળથી ભાગ આપતાં હતાં. પેાતાના માતપિતાના અત્યંત ચઢતા વખતમા ઉછરિયાં અને તેઓનેા એમના ઉપર પ્યાર અખુટ હતેા પણ તે આજના માબાપેાના જેવેા ચીલબુલીએા નહિ, પણ ખરેા સંગીન અને તેમની જીંદગીને શાંતી સાથે શેાભા આપે તેવેા હતેા. કેહછે કે એમનાં માબાપને પેટે ઘણાં ફરઝંદેાનેા જન્મ થયેા હતેા, જેમાંથી ફકત ચારને એ ભલું જોડું મેલી જવા પામ્યું તે કારણુને થકી તે વખતના ઘણા રેવાજો, જેને હમણાં વેહમ તરીકે વખેાડવામાં આવે છે તેને લેડી આવાંબાઇએ પેાતાપર રંજ ખેંચી જીવને તસદીમાં મેલીને બચ્ચાંએા જીવાડવા ઝેહમત ખેડી હતી. બાઇ પીરેાજબાઇ સવથી નાનાં હતાં, અને 'હેાવાઇનવાઇનાં' હેાવા છતાં માતપિતાની દેખરેખ તેમનાં સદગુણેા ખીળવવાની હતી. હાલના જમાનાને છાજતી સંગીન કેળવણી એઓને મળી હતી. ઘેરમાં પેાતાની દેખરેખ આગળ એઓને અંગ્રેજી જ્ઞાન આપ્યું હતું જે જવાનીમાં એવનના પિતાના એાહળા લાગવગને લીધે અંગ્રેજોની મેહમાનદારી અને મુલાકાતેા વેળાએ ઉપયેાગી થઇ પડયું. એવેાના નામાંકિત ત્રણ ભાઇએામાં વડા ખરશેદજી (બીજા સર જ. જી. બેરેાનેત) એમને અતી વાહલથી ચાહતા હતા તેમજ બેહનની પ્રીતી પણુ એ ત્રણ ભાઇએાપર કમી ન હતી, તે એ ભાઇએાનાં મરણુ પછીના સંગીન શેાકમાં સર્વેએ જોઈ લીધું. ભાઇએાના મરણુ પછી એ બેહને સેાવાસન શણુગાર જાણે (ચીતલ સિવાય) ઉતારીજ દીધેા. લાખેાના ઝવેરાત અને ઉમદા ઉંચેા પેહરવેશ પેાતાના ધણી અને

બાળબચ્ચાંની આબાદી છતાં એ હેતાળુ બેહને તર્ક કીધો હતો. પોતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રોકાતાં અને ભલા વીચાર સાથે પોતાનો વહીવટ ચલાવતાં. બહારની મોજમજ્જેમાં લીન થયલાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ. પોતાનાં માબાપના રાજ અમલમાં પણ કુલીન બાનુને છાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં. એક ઉત્તમ અને નારી જાતીના ઉંચા સદ્દગુણ એઓ બતાવી ગયાં છે. એઓના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઇ બાટલીવાળા સાથ થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાઇને તેમનાં ફુઇજી લેડી આવાંબાઇએ પોતાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં માહલવાનું સુખ એઓને મળ્યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પોતાના જેઠ દેરનાં તેમજ નરણોનાં ફરજંદો તરફ છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ વફાદારીથી પોતાની નજર રાખતાં તેમજ પોતાના ધણી તરફ છુપી ખોદાઇ ભકિતથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેના દરેક હકથી તેમની ખીદમત જે બજાવવી જોઇએ તેને માટે કાળજી રાખતાં. એઓને ૧૪ બાળકની વૃદ્ધી થઇ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકરા ૪ હતા; જેમાંનો એક બાળ બેટો ટુંક મહિનાની જીંદગી ભોગવી ફુલગુજાર થયો હતો, પણ ૧ દીકરી અને ૧ દીકરો ભર જુવાન વયમાં ગુજરી જવાથી એમને ઘણો ગમ લાગ્યો. જોકે બીજાં આબાદ બચ્ચાંઓ એમને ગમ ભુલાવા અનેક ઉપાયો લેતાં પણ ખોવાયલાં વાહાલાંઓને એવણ ભુલી પોતે ખુશી ભોગવે એવો સ્વભાવ ધરાવતાં નહિ. તેને યાદ કરવા તેમજ તેના ક્રિયા માર્ગની કાળજીભરી ઝેહમતમાં રોકાઇ સંતોષ લેતાં હતાં. એક દીકરી, બેહન, ધણીયાણી અને માતા તરીકેની સઘળી ફરજ તેઓ બજાવી ગયાં છે. તેમના ધણીનું મરણ થયું હતું વિધવાપણાનું કષ્ટ ન ભોગવવા છતાં તેવી સ્થીતિઓની બેહનપણીઓ માટે માયાળુ હતાં અને ઘણાં ગરીબોને બનતાં આશરાથી રીજવતાં છેલ્લી ઘડી વેર સરના પીરોજબાઇ તરીકે ઓળખાતાં હતાં. એમના નામવર પિતાજીનું કોટ પનોનું ઘેર જેની માલેકી પાછળથી એવોએજ લીધી હતી, તેજ ઘેરમાં એવણ ૯ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી ફુલગુજાર થયાં.

બાઇ મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા.

આ બાઇ પણ પોતાના ધર્મ અને સખાવતનાં કાર્યથી મશહુર છે. એવણે ઉદવાડા તથા નવસારીમાં આતશબહેરામ અને દરેમહેરને હજારો રૂપિયાની રકમ આપી હતી. મુંબઇ મધે સુવાવડની એક મોટી હૉસ્પીટલ બાંધવાને એવણે પોતાની મજગામ તરફ આવેલી 'મારસનેજ' નામની જમીન તથા રૂ. ૧,૫૦,૦૦ ની રકમ સરકારમાં આપ્યાથી સરકારે ત્યાં એક મોટી હૉસ્પીટલ 'બાઇ મોટલાંબાઇ હૉસ્પીટલ' ના નામથી બંધાવી ૧૮૯૨ માં ખોલ્લી મુકી હતી. ઉદવાડામાં પાકટ રસ્તો એ સખી બાઇએ બંધાવ્યો હતો. કેટલાંક ધર્મના દવાખાના ઉઘાડી આપ્યાં હતાં. એ વતરોગે ખાનગી સખાવત પણ કેટલીએક કીધી હતી.

બાઇ સુનાબાઈ, ન. રૂ. બનાજી.

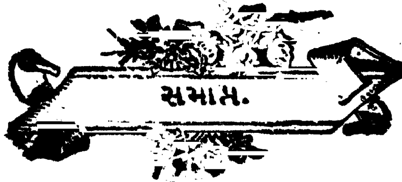
બનાજી ખાનદાનની આગળી જાહોજલાલી તથા ધર્મના, અને દેશના ભલાં અર્થે જે જે જાહેર સખાવતનાં કામો એ કુટુંબે કીધાં હતાં, તે કયા પારસીને ખબર હશે નહિ? એ નામાંકિત કુટુંબની સદગુણી અને બાહોશ બાનુ બાઇ સુનાબાઇ હતાં.

'સુનાબાઇ જાતે સ્ત્રી હતી પણ મરદનાં કરતાં વધારે હિમતવાન તથા પાકી બુદ્ધિની અને મોટાં શાણપતની હતી. માનવીના અવતારની હતી પણ દેવતાની ખાશીઅતની હતી' આ પ્રમાણે તે વેળાના એક પત્રે આ બાનુના વખાણમાં લખ્યું હતું.

આ બખ્તાવર તોલની બાઇ હીરજી જીવનજી રેડીમનીનાં બેટી થતાં હતાં અને પોતાની જુવાનીમાં નસરવાનજી રૂસ્તમજી બનાજી સાથે લગ્નમાં જોડાયાં હતાં.

કહે છે કે 'એમનું કુટુંબ એટલું મોટું હતું કે દિવસમાં ત્રણ વાર પોણોસો ભોણાંના ખુમચા તેણી પોતાના કુટુંબમાં પોતાના હાથે અને પોતાની જાતે આબરૂ ઇજતથી મોકલતી હતી. તેણી પોતાના મોટા અને નામાંકિત કુટુંબની મોટી ખટપટમાંથી પરવારી તેણી અરધા શેહેરની પંચાતી અને જંજાળો, વાંધાઓ, પંચાયતના અકાબરોના કરતાં વધારે ખુબીથી અને વધારે તજવીજં તથા ઇનસાફથી કરતી હતી, ગોવાળિયા

તળાવની સામે હારબંધ ઉભેલી થોડીક મીલકતો તેમના નામની યાદ આપતી હજુ દેખાય છે. આ બાનુએ ફોરજેત સ્ત્રીટમાં પોતાને ખર્ચે એક અગિયારી બંધાવી હતી. આ બાનુએ પોતાનું નામ મુંબઇ ટાપુપર મોટાં જાગીરદાર તરીકે જાણીતું કીધું હતું. આ બાનુની ભલાઇ તથા સદગુણો વિષે મુંબઇનું 'ચાબુક' પત્ર તેવણુના મરણુની નોંધ લેતાં લખે છે કે 'ખોદાશાહેદ છે કે સુનાબાઇ ઘણીજ પનોતી અને પાકદામન તથા પરેજગાર ઓરત હતી. દુ:ખીઆરીની દાઇ, સુખીઆરીની સહી, પીએરની પનોતી અને સાસરાંની શોભીતી, સોની સાસુ, સહસ્ત્રની માએ, હજારોની જેઠાણી અને લાખોની શેઠાણી તે સુનાબાઇ હતી!' હાલની પારસી સ્ત્રીઓએ આવી નામાંકિત અને કોમદિપક બાનુઓને પગલે ચાલવાની હંમેશાં કોશેશ કરવી જોઇયે છે.



મી. બેહમન બનાજીનાં ઉપયોગી પુસ્તકો.

એક મહાન શોધ,

મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.

જોઇએ તો છોકરો કે છોકરી,

તંદરોસ્ત, ખુબસુરત, બુધ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.

છવ્વીસ ચિત્રો સાથની સુધારેલી આવૃતી ત્રીજી. કીં. રૂ. બે.

પ્રકરણ ૧ લું-સર્વથી શ્રેષ્ટ શોધ.

પ્રકરણ ૨ જું-બચ્ચાંમાં ઓલાદથી ઉતરતા ગુણો-(Heredity)-પાંચમી છઠ્ઠી પેહેડી પછી નિકળી આવતા ઓલાદના ગુણો.

પ્રકરણ ૩ જું-બચ્ચાંની ઉત્પતિ-પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણનઃ-બચ્ચાંને માટેનું બીજઃ—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા જુદા અવયવો; બચ્ચાંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૪ થું-બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છેઃ-બચ્ચાંની ઉત્પતિ થવાનું કારણ શું? ગર્ભના જુદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજમાંથી બચ્ચાંનો ઘાટ ઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૫ મું-મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંનાં બંધારણપર થતી અસરો. કાળાં માબાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માબાપ કરતાં છોકરાંમાં જુદોજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત.

પ્રકરણ ૬ ઠું-ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?—પ્યારથી પેદા થતાં ઉત્તમ બાળકોઃ—પ્યારનું રહેઠાણ—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—પ્યારની શકિત શાની બનેલી છે?—પ્યારથીજ માબાપનું શરીર બચ્ચાંમાં

ઉતરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાં પર થતી અસરો.

પ્રકરણ ૭ મું-માબાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની ઉત્પતિ પર થતી તેવીજ અસરો—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ,—બાપની ચોક્સ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પતિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છેઃ—બાપની જુદી જુદી મનશક્તિ ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓઃ—સુથાર લુહારને ત્યાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૮ મું-હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો. હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું બુધ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે):—આપણા મહાન નરો માતાની હમેલ વખતની ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે):—ગર્ભવાળી સ્ત્રીની મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ—મનની ઉપર જ્ઞાન-તંતુથી કેમ અસર થાય છે?—હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તનદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાંની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઇએ?—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મન પર મજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચાંમાં કદરૂપા બને છે તેનાં અનેક કારણો.—

પ્રકરણ ૯ મું-મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી બરબાદી—ઓલાદની પડતી—અને ભયંકર દરદોની ઉત્પતિ.-મરદનું વિર્ય (Semen), નું બંધારણ—સ્ત્રીનું વિર્ય (Mucus) તેનું બંધારણ. છોકરા—છોકરીઓ અને પરણેલાઓ આ વિર્યની બરબાદી કરે છે તેથી કયાં ભયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર, (કૅનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થવું, ભેજાંનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આંધળા થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્યની

બરબાદીથી થાય છે ? વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ શોધકો અને ફિલસુફો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો.

પ્રકરણ ૧૦ મું-બચ્ચાંની ઉત્પતિમાં કોણ બળવાન, માતા કે પિતા ?—બચ્ચાંની મન અને તનની ચોકસ શક્તિઓ માતાથી અને ચોકસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૧૧ મું-છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો.—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હીંદુશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઇ છે તેનો સારાંશ-બચ્ચાંની જાતી કેમ, કયારે, અને કોણથી પેદા થાય છે. તેની સમજણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવા ડાક્ટરોએ શોધેલા ફ-તેહમંદ પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત.

પ્રકરણ ૧૨ મું-બુધ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો.—બુધ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા માબાપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઇયે, કયા નિયમો પાળવા જોઇયે, પોતાની ખોડ ખાંપણ અને માઠી આદત સુધારવા માટે અગત્યની સુચના: બુધ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું ? જુદી જુદી બાબદોમાં બાળકને બુધ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના

પ્રકરણ ૧૩ મુ-ઉતમ બાળકનાં જન્મને માટે કયો વખત કઈ રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઇયે.—ઉત્તમ બાળક પેદા કરવા કયો મહિનો અને મોસમ પસંદ કરશો ? ઉત્તમ બાળકો માટે કયો દિવસ અને કયા વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે ?

પ્રકરણ ૧૪ મું-વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા. તેનાં કારણો અને ઉપાયો. વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયાપણું અને નામર્દી, તેના ઉપાયો-ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો-ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા બાજુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો-ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાત (Leucorrhœa) નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો-ઉપાય ન થઈ શકે તેવા વાંઝિયા-

પણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો.

પ્રકરણ ૧૫-મું—ભવિષ્યના માબાપને છેલ્લા બે બોલ.

વધારો:—માનવીની શરીર રચનાં-બે ચિત્રો સાથે, છાતીના અને પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે, ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે, એક નાજુક કમ્મર. ટાઇટ લેસની મહોકાંણ-ચાર ચિત્રો સાથે, સાંકડાં બુટ અને તેથી થતી ખરાબી.

મહાન નરો—તેઓના ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય જોગ નોંધ વીલ્યમ ઇવર્ટ ગ્લૅડસ્ટન-ચિત્ર સાથે, હિન્દના દાદા—મરહુમ દાદાભાઇ નવરોજી—ચિત્ર સાથે, મરહુમ જમશેદજી નશરવાનજી તાતા-ચિત્ર સાથે, મરહુમ ફીરોજશાહ મે. મેહેતા-ચિત્ર સાથે, મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઇ પહેલા બારોનેટ ચિત્ર સાથે, મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ.

ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,

જે વડે માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કર્તા: બહમત શોરાબજી જા. બનાજી.

કિંમત આના બાર.

પ્રકરણ ૧ લું-માનસિક અભ્યાસની જરૂર. દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પતિ કેમ થઇ? મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે? વિચાર શક્તિને લગતી મોટી શોધો. વિચાર શકિત કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? વિચારના આકારના ફોટોગ્રાફિક પુરાવા. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે. (Telepathy) તેનો ફોટોગ્રાફીક પુરાવો. માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો. વિચારશકિત એક બળ છે–તે તપાસવાનો સાંચો. વિચારશક્તિની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન

ભેજા વગર કામ કરી શકે છે.–વિદ્વાનોના પુરાવા. મનનું એક છુપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. છુપાં મન (subjective mind) ની મહાન શોધ.

પ્રકરણ ૨ જું–છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો. છુપાં મનપર સુચનશકિત (Suggestion) ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરોની દાખલા દલીલ સાથની તેપાસ. છુપું મન શરીરનાં દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કેટલો કાબુ ધરાવે છે તેના હિપ્નોટિઝમના કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી પુરાવા.

ઉંઘ–ઉંઘ આપણા પોતા ઉપરનું હિપનોટિઝમ છે (auto-hypnotism); ઉંઘમાં દુઃખ દરદો કેમ સાજાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિલવવી,–ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવારૂ સુચના (દાખલા સાથે); મજબુત સુચના શકિતથી મોત અને શરીરમાં ઝહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખાસ બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારીરિક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજણ. મનના ભારે ગુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશકિતથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે (દાખલા સાથે); મન શરીરમાં દુઃખ દરદ, મોત અને ઝેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ. લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાજાં થાય છે. (તબીબોનાં મતો.)

પ્રકરણ ૩ જું–છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની રીત. શ્વાસ ક્રીયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત.

મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત.

મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશક્તિનાં બળ (Will-power) થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના ડાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ.

નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત.

ઇચ્છાશક્તિનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તેની સમજણ: કલ્પના શક્તિ (imagination), મનની એકાગ્રતા (Concentration) અને ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) એ ત્રણને મિલવી, નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત. જાતી ભોગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુર્ગુણો કાઢી નાંખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધનો ટુંક સારાંશ.

દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઈ જવું, ભયંકર દરદોના ભોગ થવું, નસીબનું બરગાસ્તે થવું તે માટે કિમતી ઉપાયો. કિં. રૂ. સવા.

દીબાચો:— માબાપને ચેતવણી પ્રકરણ (૧) લું:—અમુલ્ય ખાનગી સલાહ. પ્રકરણ (૨) જું:—ખીલતી જુવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ. પ્રકરણ (૩) જું:—માસીક માંદગી અથવા અડકાવું દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું, દસતાન પુશ્કળ વહેવું. દસતાનના દરદોના ઉપાયો, માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઇએ. અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ. પ્રકરણ (૪) થું:—સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ. પ્રકરણ (૫) મું:—સ્વબિગાડ (Self-Pollution) સ્વબિગાડ એટલે શું? સ્વબિગાડથી થતાં દરદો માસીક માંદગી દરદો સફેટ ધાતનું વહેવું. હીસતીર્યા, ઘેલાપણું, મોંહપર ખીલ થવા—વગેરે, જુવાનીનું કરમાઇ જવું, નસીબનું નખ્ખોદ વળવું, પ્રકરણ (૬) થું:—સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ. પ્રકરણ (૭) મું:—સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો. પ્રકરણ (૮) મું:—સ્વબિગાડથી થતાં

દુઃખ દરદોના ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું, અથવા અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું મોહ સફરા બાજુ ઢળી જવું-કારણો, ચીન્હો. ઉપાયો, **હીસતીર્યાઃ—** કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, **ભેજાના દરદોઃ—**ઘેલાપણું, ધર્ખારા, મગજની નબળાઇ. ગમગીની, ઉપાયો, **કબજીઆત,** ઉપાયો, ડોકટર ત્રોલના થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો (Cold–Water) **પાણી પીવાની** અસરો. **પોશાક.** ટાઇટ બુટની નુકશાનકારક અસરો;પોશાકની ખરી ખુબસુરતી. **પ્રકરણ (૯) મુઃ—સ્ત્રી જાતીની ઉત્પત્તીનો ભેદ.** સ્ત્રી જાતીની મોટાઇ, **પ્રકરણ (૧૦) મુઃ —સ્ત્રી મરદ વહેવાર.** જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર, બદવહેવાર, બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધદાયક દાખલો, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને. વેશ્યા સ્ત્રી, **પ્રકરણ (૧૧) મુંઃ—સ્ત્રીની પાકદામાન એજ સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્ય જીવન છે.** શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા, કાનની કેળવણી, વિચારો ઉપરનો કાબુ. ખોરાક, **પ્રકરણ (૧૨) મુંઃ— માબાપની સેવા. પ્રકરણ (૧૩) મુંઃ—**પ્યારમાં પડવા **વિષેની સાવચેતી,** પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, **પ્રકરણ (૧૪) મુઃ— લગનની ફિલસુફી,** જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યતો બનાવ, લગન અને કુદરતનો કાયદો. ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે. એક મહેરદારના સદગુણો, તારો બરથાર તે તારો કોણ ? **જુદદીન લગન** જુદદીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો, **પ્રકરણ (૧૫) મુંઃ—સ્ત્રીઓના પતિવૃતાના સદગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ. પ્રકરણ (૧૬) મુંઃ—પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો,** પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ, સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો, ધર ધણીઆણીની મુખ્ય ફરજો. માતા તરીકેની ફરજો, મરજી પ્રમાણેનું બાળક, **પ્રકરણ (૧૭) મુંઃ—સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમત્કારી અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ** જીંદગીની નેમ, છેવટના સુખુનો.

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

ઉછરતા બેટાઓને જીવન-રક્ષક પદાર્થ (vital force) બાબે અમુલ્ય શિખામણો-કીં. રૂ. એક.

દીબાચો:--માબાપને ચેતવણી, પ્રકરણ ૧ લુ:-છોકરાઓને સલાહ; શરીરમાં થતો ફેરફાર. મન ઉપર અસર, ૨ જું:-શરીરનો જીવન-રક્ષક, પદાથ (Vital Force) વીર્ય (semen). વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે, ૩ જું:-સ્વબિગાડ. સ્વબિગાડ એટલે શું ? આ બદીની શરીર ઉપર અસર; વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો, ભેજું નબળુ પડવું, યાદદરત શકતીનું કમી થવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું-નજલો (રૂમેટીઝમ) અવાજનું બગડવું-આંખ નબળી પડવી, પાચનશકતી બગડવી-મોહ વાસ મારવું, મોહ ઉપર ખીલ—સ્વપ્ના મારફતે ધાત જવી. બરડાનો કાંઠો નબળો પડવો-હ્રદયનું દરદ. ખહીનો રોગ-પીસાબનો અવયવ નબળો પડવો, બુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો બીગાડો, હવસી વીચારો જુરસાઓ લોહી અને વીર્યનો બીગાડો કરે છે. બદજુસ્સાથી લોહીમાં થતો બીગાડો, સ્વપ્ના મારફતે જતી ધાત. બીજાઓમાં બુરી લાગણીનું પેદા થવું, સ્વબીગાડથી થતાં મનના દરદો, દીવાના થવું, યાદદાસ્ત શકતી કમી થવું, મન સ્થિર રહેતું નથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શાક્ત કમી થવી, આપઘાત કરવો, કુજરો સ્વભાવ—મનની અપવીત્રતા, શરીર અને મનનું નખોદ વળવું, જુવાનીનું કરમાઇ જવું, નસીબનું નખ્ખોદ વળવું, ૪ થું:-**સ્વબિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ, ૫ મું:-સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો. ૬ ઠું:—સ્વબિગાડથી થતાં દુ:ખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો,** ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ કબજીયાતના ઉપાયો, અંગકસરત **નહાવું-ખોરાક, થંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો. (Cold-Water Cure) Cold, Hip, Sitz, Foot, Baths Packing, Wet Girdle. ૭ મું:—જાતિ સંબંધી વેહવાર.** જાતિની ઉત્પતિનો ભેદ, બદવહેવાર, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને

જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે! બદલાગણી ઉપર કાબુ મેળવવવાની રીત, કાન, આંખ, વિચાર ઉપર કાબુ, ૮ મું:—**વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવહેવાર** (Prostitution) વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર. આઝાર અથવા પરમાનું દરદ.—જીવતું દોજખ. સંધીવા, હાડકાંના સડાઓ, ભેજાં અને પીસાબના દરદો; વાંઝીયાપણુ, ચેપીરોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકર અસરો, બાપડી છોકરાઓને ચેપો, બાળકોનાં દરદો, અને મરણો, ૯ મું:—**જાતિ સંબંધી પવિત્રતા.** (Sexual Purity) શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા, જંદગીના બળથી એક જુવાનની દુરગુણ ઉપર ફતેહ, બદીના સખત હુમલા સામે ફતેહમંદ નીવડેલો એક જુવાન, બદલાલચો અને જરથોસ્ત સાહેબોનો દાખલો. ૧૦ મું:—**પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી,** પ્યારના છુટાપણા (free love) ની બદી વીષે ફિલસુફ લીયો ટોલ્સટોયનું મત, પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, અવિચારી લગન વિષે ડૉ૰ જોનસનનુ મત, બદવહેવારમાં ફસવું, ૧૧ મું:—**લગનની ફીલસુફી,** જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ, લગન અને કુદરતનો કાયદો. ધણી ધણીયાણીના ગુણો, ભરથારના ગુણો,ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે, ધણી ધણીયાણીઓનો પ્યાર વિષે થોમસ મુરનું મત. **વફાદારી** શેઠ દાદાભાઇ નવરોજી અને શેઠ ફરામજી કાવસજી બનાજીની ધણીયાણી તરફની વફાદારી, પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશ, સુખી પરણેલી જીંદગી માટે ૩૧) નીયમો, સંસારી સંકટો વિષે વિદ્વાન ટયુલરનું મત, **જુદ્દીન લગનની ખરાબી,** જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો. ૧૨ મું:—**સંસાર સુખના નિયમો,** (Home Sweet Home) માબાપની સેવા, માતાનો ભોગ, પીતાની જેહમત, ભાઇબહેનના સદગુણો ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ, અધર્મી સંસાર—જીવતું દોજખ. એક ચીત્ર, ૧૩ મું:—**નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય, મહાન નરોના** જીવનચરિત્રો, જીંદગીનો નેમ. હું શા માટે જીવું છું, એક કવિતા, **મહાન જીંદગી માટેના સદગુણો, ખંત, ઉંચ મન શકિત, સ્વભોગ સ્વમાન, હિમ્મત, નૈતીક હિમ્મત, ડહાપણુ, ઉમદા ચાલચલણ** (Character) જીંદગીનો ફેરો સફળ.

ચશમ ચોર

યાને બાગમાં નાગ.

એક મેહેામેદન ઓરીજીનલ વાર્તા.

ખાસ પડાવેલાં દસ સુંદર ચિત્રેા !

લખનાર—ગુલફામ

મી. જેહાંગીર નશરવાંનજી પટેલ.

કીંમત—રૂપ્યા ત્રણ.

આ વાર્તામાં એક બળવાન, જબરદસ્ત, દગાબાઝ લુટારા સરદારના કરપીણુ કરતુકેાનેા ચીતાર આપવામાં આવ્યેા છે અને હંમેશાં બદમાશી તથા બદફેલીથી ફાવી ગયલા ઠગારાએ પેાતાના વધુ લેાભને આધીન થઇ પેાતાનું નખેાદ કેમ વાળ્યું તે દેખાડનારી કથા રજુ કરવામાં આવી છે. વળી તે સાથેજ સાચ્ચી અખંડ મ્હેાબતની 'રેામેન્સ'નું વણું આ વાર્તા મધે ગુંઠી લેવામાં આવ્યું છે આ વાર્તામાં કાંઇક થેાડાક ત્રેજીક બનાવેાનેા સમાવેશ કર્યો છે પણુ બનતી કેાશેશથી કેામીક બનાવેા અને દેખાવેા તથા રમુજી ભાષાનેા ઝાઝેા ઉમેરેા કરવાની કાળજી રાખી છે.

આશક તરફ વફાદાર રહેલી ભલી માશુકની ફીદાગીરી: પીતા તરફ તાબેદાર રહેલી ઉંચ બુન્યાદ અને અમીરી તેાખમની સુલતાનઝાદીની યકીનદારીનેા ચીતાર આ વાર્તામાં આપ્યેા છે; પેાતાની માશુકને આફતથી બચાવવા અને પેાતાના કર્તા માટે, અને પેાતાના દેશને માટે જીવના જોખમે સેવા બજાવનારા જવાંમર્દની હીગત, યુકતી અને બાહેાશી આ વાર્તામાં વર્ણુવવામાં આવી છે; તેાફાની, રમુજી, મસ્તાન પણુ સાચ્ચાં સંગીન એાસ્તવાર જીગરના જવાન્યાની પેાતાના મીત્ર તરફની લાગણી અને ખાલેસ

ખુબીવંતી ખાસ્યતથી મીત્રને મદદ આપવાની રીતીની હકીકત દરશાવવામાં આવી છે; અને તે સાથે વળી નેકીની થતી ફતેહ, બદી બદફેલીની હાર, ભલાઇની મોતેબરી, ભુંડાઇની તારાજી, સાચવતની સરસાઇ, હીંમતનું ઇનામ, બહાદુરીનો બદલો વગેરે ખુદાઈ અસલ અખંડ નીયમોને અનુસરતી બાબતોને આ વાર્તામાં નીભાવવામાં આવી છે, મહઝબ ઉપર એસ્તવાર યકીનદારી અને તે યકીનદારીની મોતેબરીની ખુબી દરશાવવાનો યત્ન કર્યો છે.

આ વાર્તા વાંચવાથી તમારો વખત બરબાદ થયલો તમો ધારશો નહીં પણ આ વાર્તા વાંચવા પછી ફરીને તે બીજીવાર વાંચવાનું અને બીજાઓને વાંચવાની ભલામણ કરવાનું તમોને મન થશે.

આ ઓરીજીનલ નોવેલ, તમો સમક્ષ રજુ કરતાં આશા છે કે એ વાંચીને તમો મજાહ લેશો; બીજાઓને વંચાવીને તેમને પણ મજાહ આપશો.

મી૦ ગુલફામના હાલમાં મળતાં વાર્તાનાં પુસ્તકો

દીલસોઝ દોસ્ત.

સંખ્યાબંધ ચીત્રો સહીત એક રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા.

એક ખરેખરો દીલસોઝ અને દરેક બાબતમાં પોતાના મિત્રોને મદદ આપનારો દોસ્ત કેવો હોવો જોઇએ તેનું અતી ખેંચાણકારક ચીત્ર આ વાર્તામાં દરશાવવામાં આવ્યું છે. ભોલા ભંભેરાયલા મીત્રને તેની ધણીઆણી સાથે સુખ ચમનમાં જીંદગી ગુજારવાની જોગવાઇ કરી આપનાર, પોતાના એક બીજા દોસ્તના જીગરની આશા પાર પાડનાર, એક ભલી છોકરીને માથેનો ખોટો કાળો કલંક સફા કરનાર અને અનેક કુટુંબ મધેની ગમખારી દુર કરી ખુશાલી દાખલ કરનાર દોસ્તોનું વર્ણન આ વાર્તામાં સમાવવામાં આવ્યું છે. જાતી ઉંચો ખવાસ અને ઉંચ બુનીઆદની ખુબી કેવી પ્રગટી નીકળે છે અને બુરી દયાનત તથા પાપી મકસદને આખરે કેવો ગેબી ફટકો પડે છે તેનો બહુ જ અસરકારક ખ્યાલ આ વાર્તા ઉપજાવે છે.

કીંમત રૂપીઆ ૩.

જરની જંજાલ.

નીર્દોષ પણ ઉછાંછળી છોકરીએ કરેલા ઘોંટાળાની રમુજી રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા.

જર (પઇસા) ની જંજાળ કેવી હોય છે તે તો સઉ કોઇ જાણે છે અને તેવી પઇસાની જંજાળની આ કથામાં જર નામની છોકરી પોતાને માટે અને બીજાઓને માટે, પોતાના રમુજી ઘોંટાળાથી જંજાલ ઉભી કરે છે. એક ડીટેકટીવ સ્ટોરી તરીકે આ વાર્તાને ગણી શકાશે પણ તેમ વળી તેમાં મહોબતનો રસીલો કીસ્સો, ઠગારી ટોળીની ઉલગબરડી, હલકી સ્ત્રીઓની પાપી ધારણા, નેક અને ભલી સ્ત્રીઓની સાચ્ચી લાગણી. ખોટાં તોહમતની બદનામી, ખરી બાબતોની ફતેહ અને હકતાલાના અદલ ઇનસાફથી સઉને મળતો લાયક બદલો વગેરે બનાવોનો બહુજ તારીફ લાયક સમાવેશ આ વાર્તામાં થયેલો છે. કીમત રૂપીઆ હડી.

નવલ નાણાવટી

બેહદ રમુજી પારસી સંસારી વાર્તા.

મીઙ ગુલફામની રમુજી કલમથી લખાયલી આ વાર્તા ભારોભાર રમુજી બનાવો અને દેખાવોથી ભરપુર બનેલી છે. એક બોબરો પારસી છબરડો કરે છે, એક બેહેરી સ્ત્રી તરેહવાર આટો બાફે છે, એક કંજુસ કન્નાસ પારસી ધાટકીપણાની હદ કુદાવે છે. એક ભોલોભાલો ગામડયો પોતાની રમુજી ભાષા અને કેટલીક રહેણી કરણીથી સઉને ગમત ઉપજાવે છે, એક નીતીવાન જવાન પારસી છોકરી અસંખ્ય આફત અને જંજાલો વચ્ચે ઓસ્તવાર રહે છે અને એક ઉતમ બુન્યાદ અને ભલી મનશાની ધરાવનારો જવાન્યો દુઃખ અને સંકટ વચ્ચે જીંદગી શરૂ કરી આખરે ઉંચ હાલતમાં ખીલી નીકળે છે.

એટલુંજ કહેવું પુરતું થઇ પડશે કે મી૦ ગુલફામ પોતે કહે છે કે "મારી સઘળી સર્વથી રમુજી વાર્તાઓમાં નવલ નાણાવટી એક સર્વથી રમુજી નોવેલ તરીકે હું ગણું છું." કીંમત રૂપીઆ ૩.

કાળો નાગ.

લોભી લાલચુ દગાબાજોની યુક્તિ અને નેકીની આકેબત થતી ફતેહના પુરાવા આપતી મોટી પારસી સંસારી વાર્તા.

સંજોગી શાહદત અને ઠગારાઓની બાજીથી રચાયલી ગોઠવણને આધારે કોઈવાર નીરદોષ અને ભલા માણસો કેમ નાહક બદનામ થાય છે અને કોઇવાર વળી નાહક સજા ભોગવી જીંદગીભરની કાળી તીલી મેળવે છે તે દેખાડનારા બનાવો આ રસીલી વાર્તામાં સમાયલા છે. સાચ્ચી મોહોબત અને ઠગાઇભરી યુકિય વચ્ચે સંગીન લડત આ વાર્તામાં આવે છે, ૧૪ વરસનું નાહક કેદખાનું ભોગવી આવેલા ભલા નીર્દોષ પારસીએ વેર લેવાના લીધેલા સોગંદ પછી મહોબતની લાગણીને આધીન થઇ તે પોતાની વળણુ એવી રીતે ફેરવી નાંખે છે કે આ વાર્તાને તેથી ઉતમ પ્રકારની ઝમક આવે છે. કીમત રૂપીઆ હડી.

પારસી સાહીત્યમાં એક રેકૉર્ડ કરતુ–પીજામની નામાંકીત રસીલી કલમથી લખાયલું, લાઇફપરથી લીધેલી ૨૯ ફોટોસ્ટડીઝ સાથનું પારસી સંસારી રસીલી વાર્તાનું અનુપમ પુસ્તક

હૅન્ડસમ બ્લેકગાર્ડ.

લગભગ ૭૦૦ સફાઓનું, ઍન્ટીક પેપરપર છાપેલું. ભેવલ ઍમઓસ એડજ ગીલ્ટ બાઇન્ડીંગનું, હૅન્ડસમ વાલ્યુમ, જે શરૂ કીધા પછી પુરૂં કીધા વિના કાંઈ સુઝ નહીં પડે તેવા પ્લૉટનું આ પારસી સંસારી નૉવેલ સાહિત્યમાં એક રેકોર્ડ સમાન છે. લાઇફ ઉપરથી તારાપોરવાળા જેવા નામાંકીત આરટીસ્ટે કમાલ કીધેલી ૨૧ ફોટો–સ્ટડીઝ આ વાલ્યુમનો એક શણગાર છે. ઘટાડેલી કીમત રૂપીઆ ચાર.

શાહુ ચોર.

આરસેન લ્યુપીન જેવા ચંચળ

ઉઠાવગીરનાં સાહસકર્મો.

આજસુધી બહાર પડેલી ડીટેકટીવ વાર્તાઓમાં સર્વોપરી રસીલી વાર્તા.

લખનાર, મર્હુમ દીનશા કુંવરજી ભાગલ્યા

૪૮૪ પેજીસની દળદાર નોવેલ છતાં કીમત રૂપીયા હડી.

"ડીટેકટીવ વાર્તાઓ ઘણીજ લખાઇ છે, પણ આ શાહુ ચોરની હેરત કરનારી હકીકત કાંઇ ઓરજ કીસમની છે. શાહુ ચોરની વાર્તાનો નાયક આરસેન લ્યુપીન દુનિયાના શાહુચોરના સરદાર જેવો છે, કે જેની જોડીજ નહીં હશે. વાર્તાની શરૂઆતમાંજ લ્યુપીન પોતાની સઘળી નેકનામી ખુશાલ કબુલ કરતાં ગરીબોને લુંટી શ્રીમંતાઇનો શોખ પુરો પાડનાર લખેશ્રીઓ તરફ ખુલ્લો તીરસ્કાર દેખાડે છે. શ્રીમંતોનાં ઘરમાં ચોરી કરવા જવા પહેલાં તેમને આગમજથી ચેતવવાની પાક એહયાઇ કરી, તેમનીજ સંઘ્નો બની, તેમની રૂબરૂમાં ખજાનો ખાલી કરી જનાર આ ઉઠાવગીરોના સરદારની હેરતભરી કુનેહ એ ઘડી દાંતમાં આંગળાં કરડાવે તેવી છે. ભલભલા ધનેતરોને ધ્રુજાવતો, આખી દુનિયાની પોલીસને હંફાવતો અને પંપાળતો આ જગ-પ્રસીધ્ધ ચોર આરસેન લ્યુપીન છેવટે એક ઓરતનાં જીગરનો માલીક બની, પ્યારની જંજીરમાં સપડાઇ, પોતાના પ્રપંચો ધંધાને છેલ્લી સલામ કરી કેવી પ્રમાણીક જીંદગી ગુજારતો થાય છે તેનું રંગીલું બ્યાન આ વાર્તાનું સેવટ છે.

ટુંકમાં શાહુચોરનું આ નવું પુસ્તક કોઇપણ ઘરની લાઇબ્રેરીમાં રાખવા યોગ્ય છે.

કેરશાસ્પ નામું.

એડીટ કરનાર—મી૦ બમનજી નસરવાનજી ધાભર, એમ એ. પારસી પહેલવાનોનાં પરાક્રમો ઉધરતી ઓલાદની જાણમાં લાવવાના નેક હેતુથી ઇરાની નામાંકીત પહેલવાનોના નામાંઓ, અમારા મરહુમ પિતાજી મર્હુમ જેહાંગીર બેજનજી કરાણીએ પ્રગટ કીધાં હતાં, તે નવા તૌર પર સુધારા વધારા તેમજ અગત જોગી ફુટ નોટના ઉમેરા સાથે અનેક ભાષાઓના જાણનાર એકાંત અભ્યાસી શેઠ બમનજી ન. ધાભર, એમ, એ. નાં Introduction સાથે બાહેર પાડવાની શરૂઆત કીધી છે.

મી૦ બમનજી ધાભર "કેરશાસ્પ નામા"ના Introduction માં લખે છે કે "ઇન્ડીયા ઓફીસ" કેતાબખાનાના ફારસી હસ્ત–લેખેવાળાં દફ્તરમાં (૧૯૦૩) કહે છે કે આ નામું સાધારણ રીતે 'અસદી' નામના શખ્સે લખેલું ધારવામાં આવે છે, કે જે 'અસદી' શાયર ફીરદુસીનો તો ઉસ્તાદ થાય હવે આ નામું હીજરી ૪૯૬ (ઇ. સ. ૧૦૬૬)માં તૈયાર થયું હતું તે તારીખ ચોકસ છે પહેલવી તેમજ ફારસી પુસ્તકો પ્રમાણે કેરશાસ્પે પોતાનાં મોટાં પરાક્રમોથી આ જેહાંનને દેવદરૂજ તેમજ દુરવંદીથી નીરાળી કીધી હતી અને તેમ કરી અશોઇનો વધારો કર્યો હતો."

ઉધરતી ઓલાદને બીજાં ત્રીજાં બલતાં પુસ્તકો વાંચવા આપો તે કરતાં આ પહેલવાનોનાં નામાઓ વંચાવ પુરાતન ઇરાની સલતનત, ઇરાની પાદશાહ, ઇરાની જોર—જોમ, ઇરાની નેક દયાનત, ઇરાની ધર્મ ઉપરની જાનફેશાની, અને ઇરાની પુરાતન મહેમાનદારીનો અસલી તોર યાદ કરનારાં રસીલાં દાસ્તાનો વાંચવા—વંચાવવાથી ઉધરતી ઓલાદમાં પોતાંના પુરાતન શેહેનશાહી બાપ–દાદાઓ માટે માન ઉત્પન્ન થવા સાથે ચારીત્ર (Character) ઉપર ઘણી ઉત્તમ અસર કરશે. કીંમત રૂપીયા હડી.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

૨૨૦—૨૨૨ વોરા બજાર, કોટ, મુંબઇ.